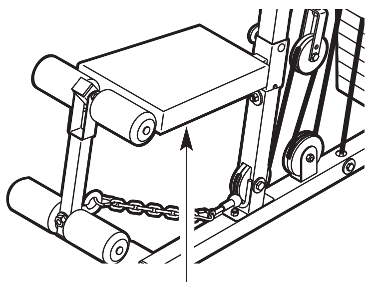
WEIDER® 9015

Modell-Nr. WEEVSY19230
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie sich die Serien-Nr. oben auf.



Aufkleber mit Serien-Nr. (unter Sitz)

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an:

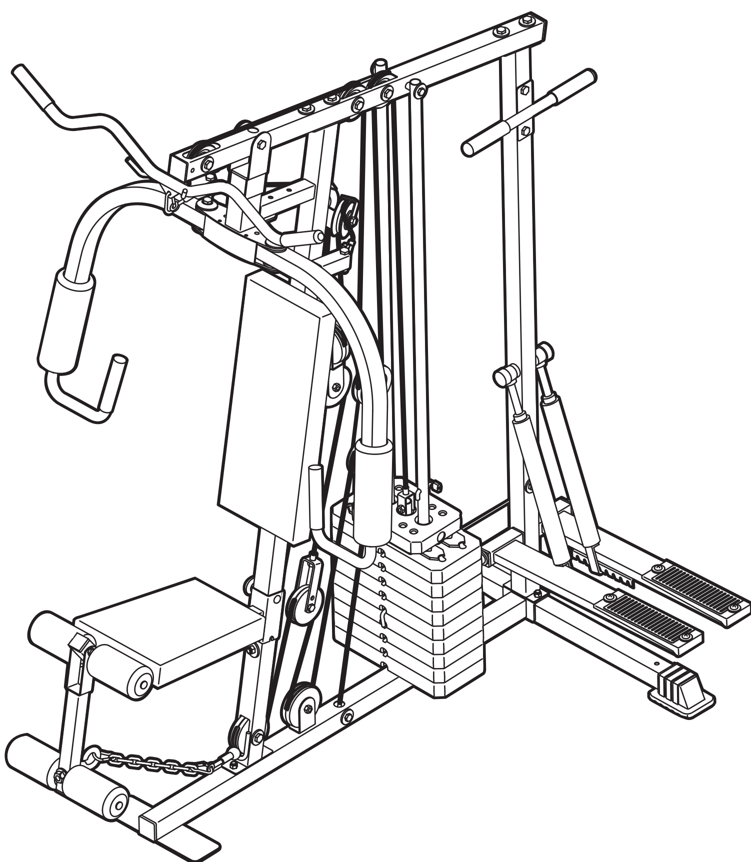
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG





Unsere Website:

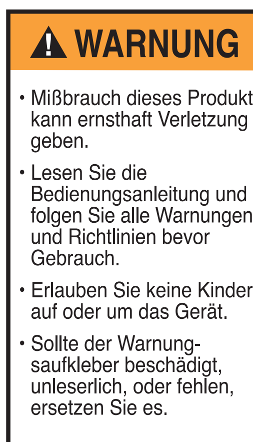
www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie diese heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

DIE WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

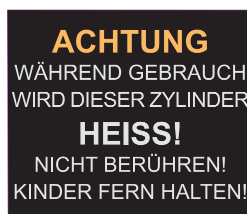
Die rechts abgebildeten Aufkleber müssen an der Heimfitnessstation an den auf Seite 4 angezeigten Stellen befestigt sein. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf den Englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 01805 231 244 (s. Rückseite.).



Warnungsaufkleber #1



Warnungsaufkleber #2



Warnungsaufkleber #3



Warnungsaufkleber #4

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON Health & Fitness, Inc.

WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Heimfitnessstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. **Lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung und in den beigefügten Informationen enthalten sind, bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Heimfitnessstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

4. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

5. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

6. **Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer vom Heimfitnessstation ferngehalten werden.**

7. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

8. **Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 135 kg, erträgt.**

9. **Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.**

10. **Stehen Sie immer auf einer Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen weil die Heimfitnessstation sonst umkippen könnte.**

11. **Lassen Sie niemals den Druckarm, die Schwungarme, den Beinhebel, die Latstange, den Fersenriemen oder den Griff los, solange die Gewichte hochgehoben sind. Die Gewichte fallen dann mit großer Kraft nach unten.**

12. ***Entfernen Sie die Lat-Stange von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung in der Sie die Lat-Stange nicht benutzen ausführen.***

13. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet.**

14. **Die Widerstandszylinder werden während der Benutzung sehr heiß. Lassen Sie die Zylinder abkühlen, bevor Sie sie angreifen.**

15. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

⚠ WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

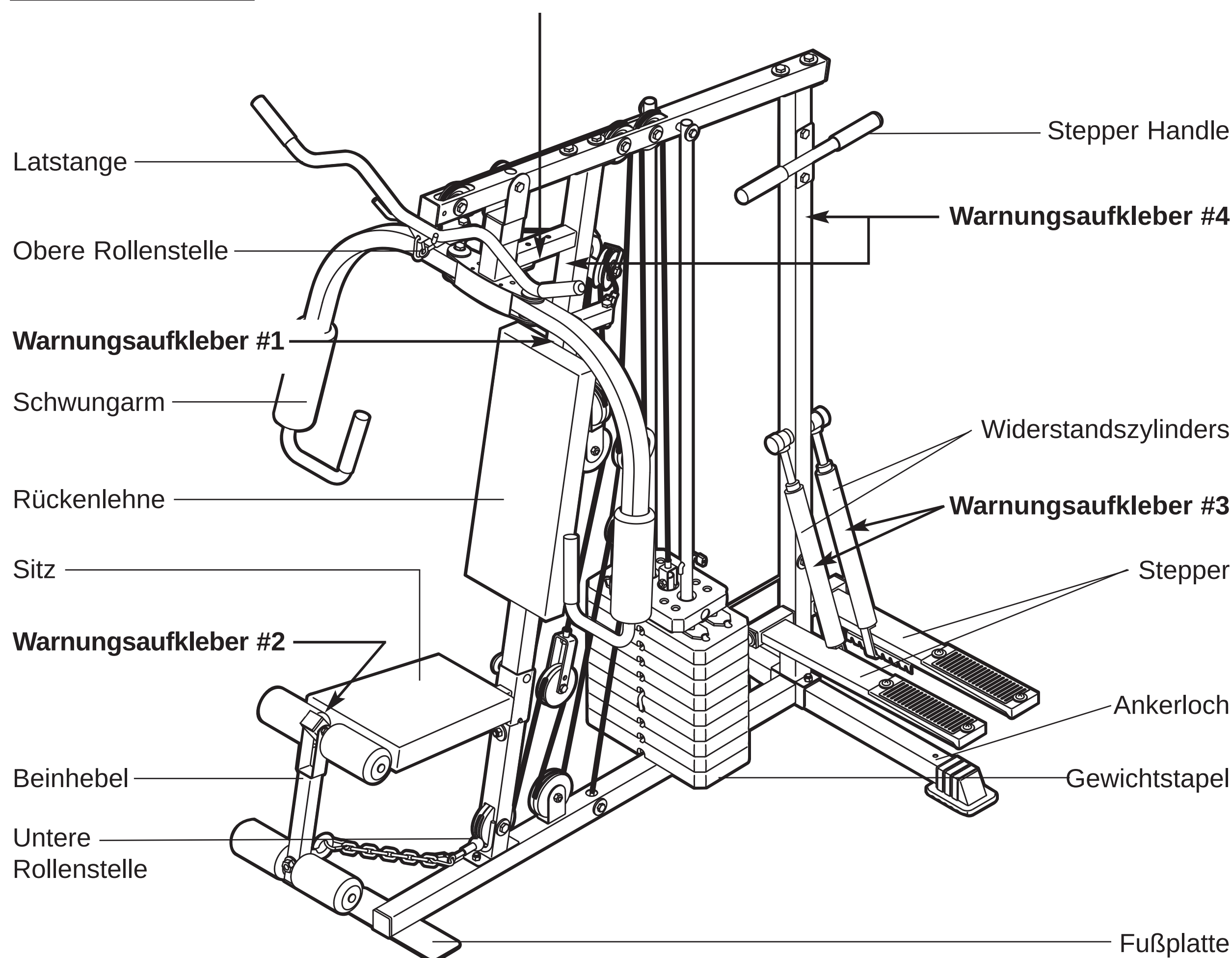
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER® 9015 Heimfitnessstation entschieden haben. Die Heimfitnessstation bietet Ihnen durch verschiedenen Gewichtsstationen die Möglichkeit, sämtliche Hauptmuskelgruppen zu trainieren. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY19230. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Heimfitnessstation (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

AUFBAUMAßE:
Höhe: 188 cm.
Breite: 107 cm.
Länge: 152 cm.



MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Arbeit

Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, jedem zu ermöglichen dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Jedoch gehören zu dieser vielfaltige Heimfitnessstation viele kleine Teile. Man braucht Zeit, um das Gerät zu montieren. Wenn man sich etwas Zeit nimmt und bei guter Laune bleibt, dann ist die Montage recht einfach.

Lesen Sie vor dem Aufbau alle Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Für die Montage braucht man zwei Personen.
- Um die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Montage in vier Stufen eingeteilt. Die Teile, die für jede Stufe gebraucht werden, sind in individuelle Teilebeutel eingepackt. **Wichtig: Warten Sie bis Sie mit der jeweiligen Stufe anfangen, bevor Sie den Beutel für diese Stufe aufmachen**. Legen Sie alle Teile der die Heimfitnessstation auf eine dafür freigemachte Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst wenn Sie mit der Montage fertig sind weg.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile Zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile bei der Montage fest an.
- Um kleine Teile identifizieren zu können, beziehen Sie sich auf das **DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.**

FOLGENDE (NICHT ENTHALTENE) WERKZEUGE WERDEN FÜR DIE MONTAGE BENÖTIGT:

- **zwei verstellbare Schlüsseln**
- **einen Gummihammer**
- **einen Schraubenzieher**
- **einen Kreuzschraubenzieher**
- **Schmiermittel, z.B. Öl oder Vaseline und Seifenwasser**

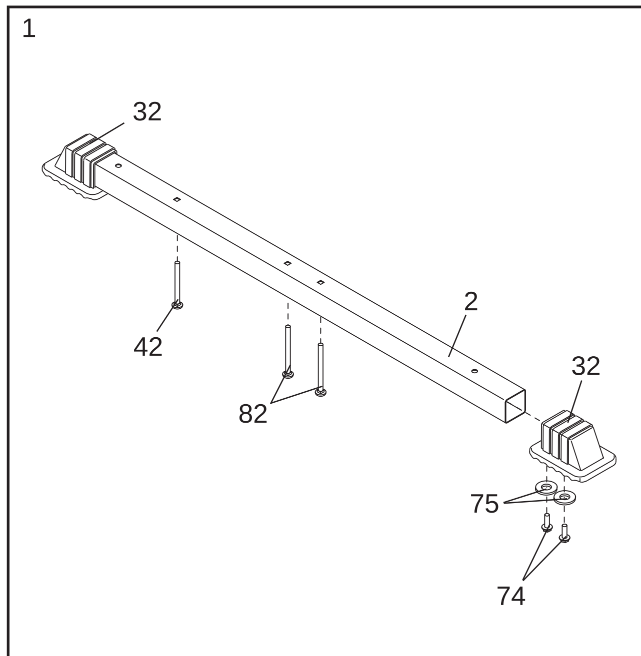
Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

Rahmenmontage

1. **Bevor Sie beginnen, lesen Sie bitte die Instruktionen oben auf dieser Seite genauestens durch.**

   Befestigen Sie eine Basiskappe (32) mit zwei M4 Unterlegscheiben (75) und zwei M4 x 16mm Spitzschrauben (74) an der Stabilisatorenstange (2). Befestigen Sie auf die gleiche Weise noch eine Basiskappe an der Stabilisatorenstange.

   Schieben Sie zwei M8 x 67mm Einsteckbolzen (82) und einen M10 x 67mm Einsteckbolzen (42) von unten durch die Stabilisatorenstange (2). **Damit die Bolzen nicht während der Montage aus den Löcher fallen, kann man sie mit Klebestreifen festhalten.**



2. **Siehe Nebenzeichnung.** Drücken Sie eine 50mm quadratische Innenkappe (31) in die Basis (1) ein. Schieben Sie zwei M10 x 65mm Einsteckbolzen (81) von unten durch die Basis. **Damit die Bolzen nicht während der Montage aus den Löcher fallen, kann man sie mit Klebestreifen festhalten.**

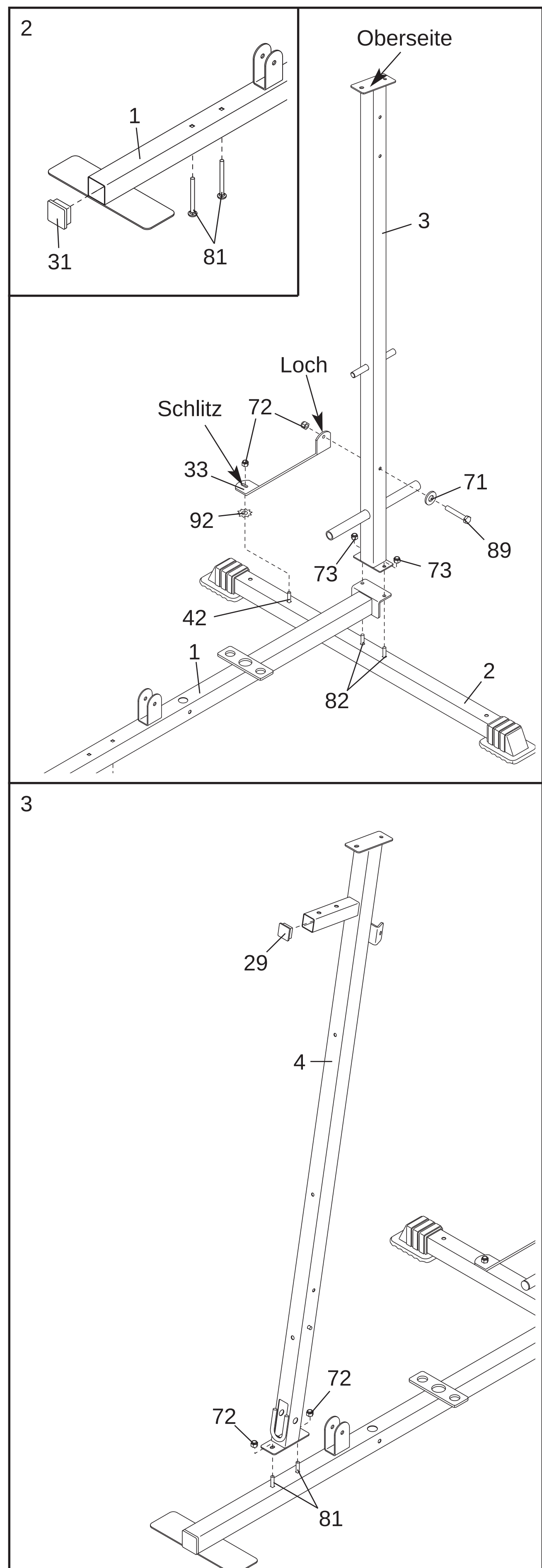
   Richten Sie den hinteren Pfosten (3) so aus, wie in der Zeichnung abgebildet.Befestigen Sie die Basis (1) und den hinteren Pfosten mit den angezeigten M8 x 67mm Einsteckbolzen (82) und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (73) an der Stabilisatorenstange. **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

   Richten Sie die Stützklammer (33) so aus, wie in der Zeichnung abgebildet. Befestigen Sie die Stützklammer mit einer M10 Sternunterlegscheibe (92) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am M10 x 67mm Einsteckbolzen (42). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

   Befestigen Sie die Stützklammer mit einem M10 x 72mm Bolzen (89), einer M10 Unterlegscheibe (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am hinteren Pfosten (3). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**

3. Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (29) im vorderen Pfosten (4).

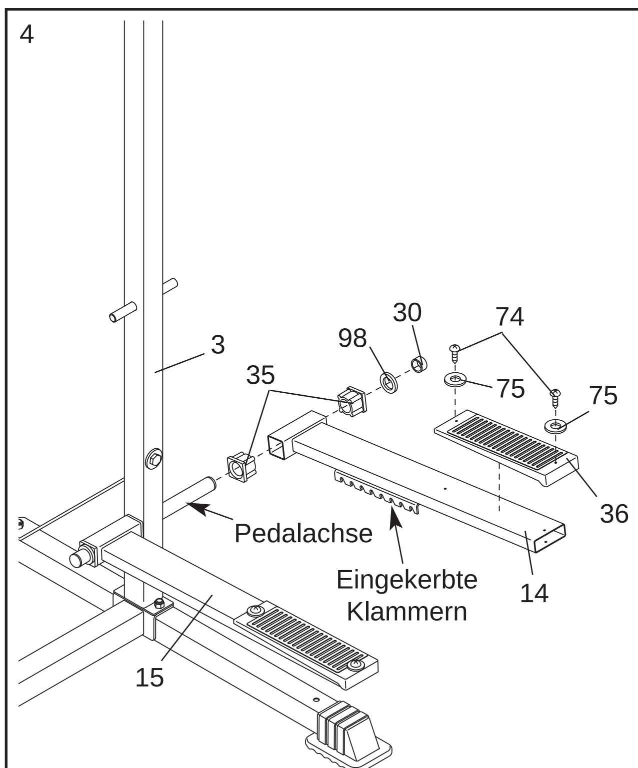
   Befestigen Sie den vorderen Pfosten (4) mit dem angezeigten M10 x 65mm Einsteckbolzen (81) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (72) an der Basis (1). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest an.**



4. Drücken Sie zwei 38mm quadratische Buchsen (35) in das rechte Pedal (14) ein. Befestigen Sie eine Pedalabdeckung (36) mit zwei M4 x 16mm Spitzschrauben (74) und zwei M4 Unterlegscheiben (75) am Pedal.

   Schmieren Sie die Pedalachsen des hinteren Pfostens (3). Schieben Sie das rechte Pedal (14) auf die Pedalachse. **Achten Sie darauf, dass sich das Pedal auf der richtigen Seite befindet. Die geschlitzen Klammern müssen sich auf der Innenseite des Pedals befinden.**

   Halten Sie einen 25mm Spannring (98) und eine 25mm runde Außenkappe (30) gegen die rechte Pedalachse, **wobei die Zähne am Spannring zur runden Außenkappe hinschauen müssen (siehe Nebenzeichnung in Schritt 5).** Klopfen Sie den Spannring und die Außenkappe auf die Pedalachse. **Befestigen Sie auf die gleiche Weise das linke Pedal (15).**

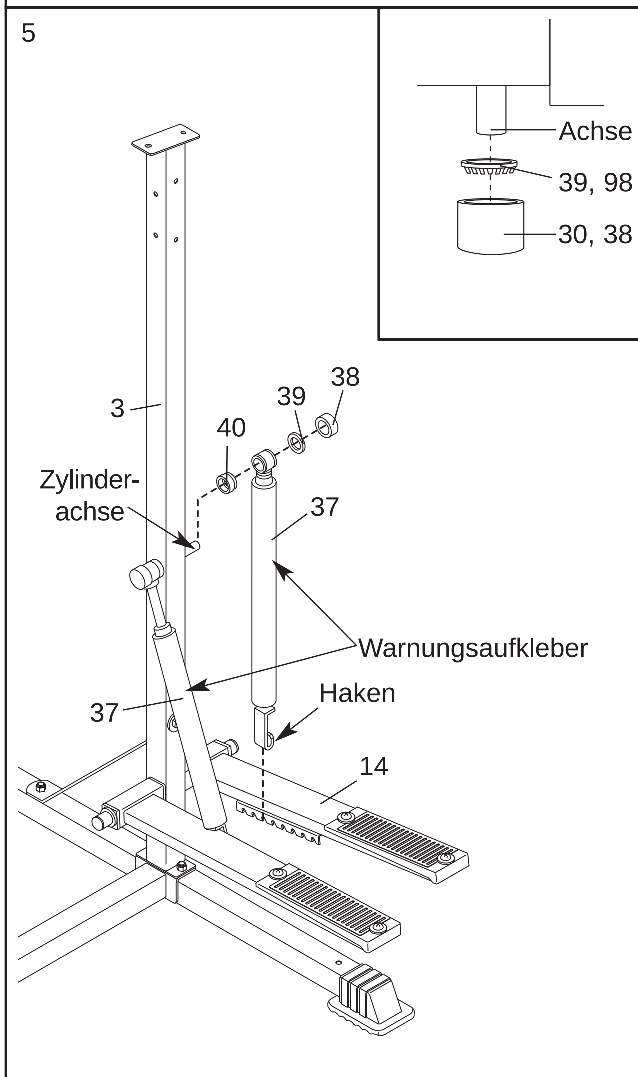


5. Schmieren Sie die Zylinderachsen des hinteren Pfostens (3).

   Schieben Sie eine 16mm runde Buchse (40) und einen Widerstandszylinder (37) auf die rechte Zylinderachse. **Achten Sie darauf, dass die Buchse, der Zylinder und die Warnungsaufkleber zeichnungsgemäß ausgerichtet sind.** Halten Sie einen 16mm Spannring (39) und eine 16mm runde Außenkappe (38) gegen die rechte Zylinderachse, **wobei die Zähne am Spannring zur Außenkappe hinschauen müssen (siehe Nebenzeichnung).** Klopfen Sie den Spannring und die Außenkappe auf die Zylinderachse.

   Heben Sie das rechte Pedal (14) an und lassen Sie es am Haken am unteren Ende des rechten Widerstandszylinders (37) aufliegen. **Der Haken muss in einem der Schlitze, die sich unter dem rechten Pedal befinden, einhängen.**

   Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Widerstandszylinder (37) auf der linken Seite des hinteren Pfostens (3).

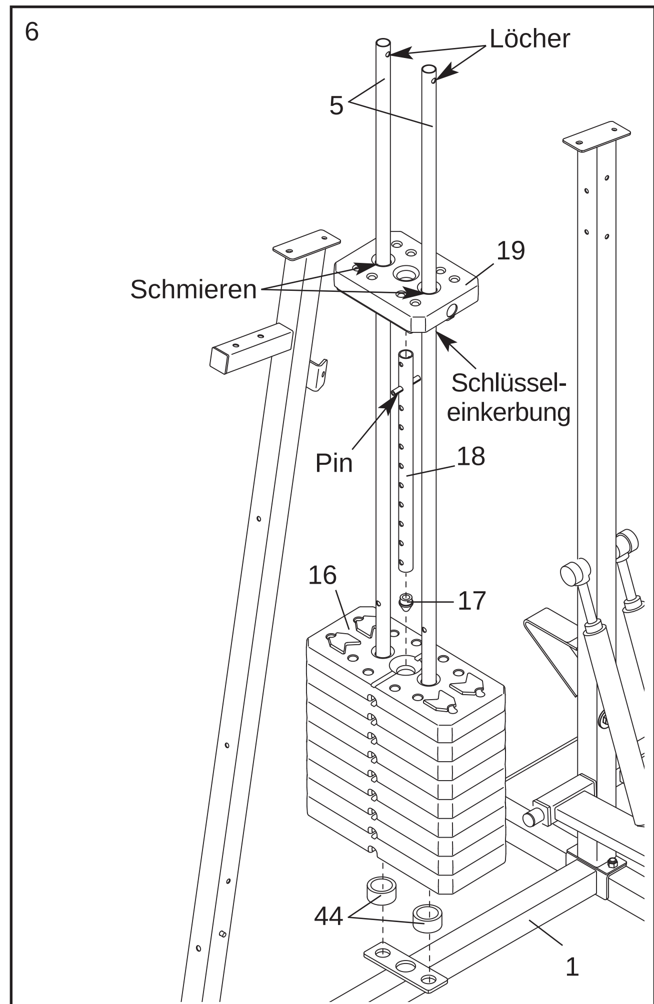


6. Schieben Sie die zwei Gewichtsführungen (5) in die Basis (1) ein. Achten Sie darauf, dass sich die Löcher oben befinden.

Schieben Sie zwei Gewichtsstoßdämpfer (44) auf die Gewichtsführungen (5). Schieben Sie die neun Gewichtsplatten (16) auf die Gewichtsführungen.

Drücken Sie den Gewichtsrohrstoßdämpfer (17) in das Gewichtsrohr (18). Führen Sie das Gewichtsrohr in den Gewichtsstapel (16) ein.

Schmieren Sie die Löcher in der obersten Gewichtsplatte (19) mit Schmiermittel. Schieben Sie die oberste Gewichtsplatte auf die Gewichtsführungen (5). **Achten Sie darauf, dass sich der Stift am Gewichtsrohr (18) unten in den Schlüsseleinkerbungen der obersten Gewichtsplatte befindet.**

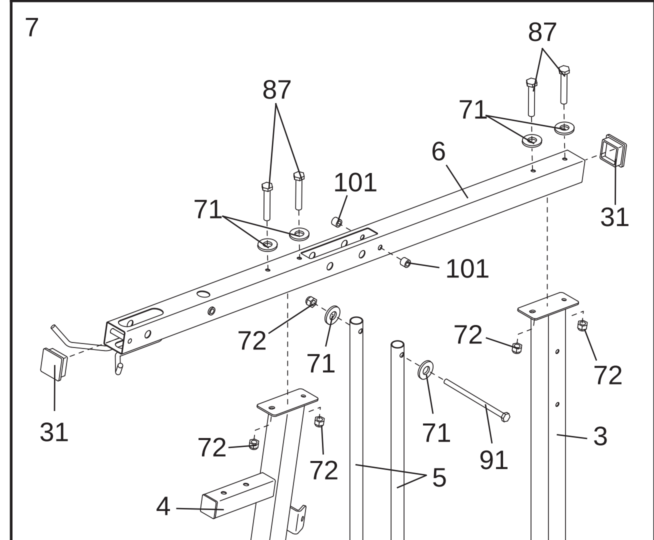


7. Drücken Sie zwei 50mm quadratische Endkappen (31) in die Enden des oberen Rahmens (6).

Befestigen Sie den oberen Rahmen (6) mit vier M10 x 68mm Bolzen (87), vier M10 Unterlegscheiben (71) und vier M10 Nylon-Verschlussmuttern (72) am vorderen und am hinteren Pfosten (4, 3). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest.**

Befestigen Sie die Gewichtsführungen (5) an den oberen Rahmen (6) mit dem M10 x 153mm Bolzen (91), zwei M10 Unterlegscheiben (71), zwei 18mm Abstandsstücke (109) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72).

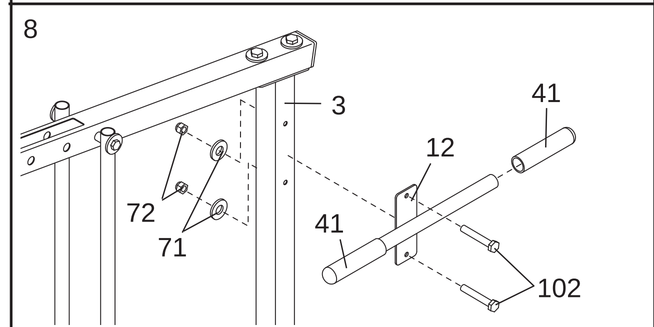
Ziehen Sie nun die Nylon-Verschlussmuttern (72, 73), die im Schritt 2 bis 7 verwendet wurden, fest.



Armmontage

8. Machen Sie den Stepper-Haltegriff (12) mit Seifenwasser naß. Schieben Sie zwei Griffe (41) den Stepper-Haltegriff.

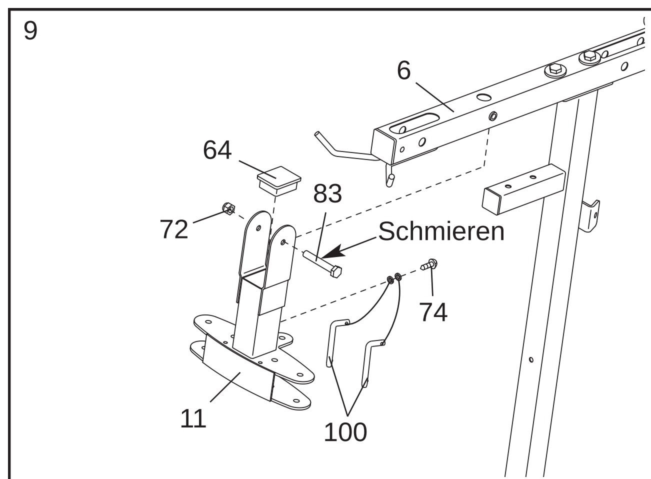
Befestigen Sie den Stepper-Haltegriff (12) mit zwei M8 x 65mm Bolzen (102), zwei M8 Unterlegscheiben (103), und zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (73) am hinteren Pfosten (3).



9. Drücken Sie eine 50mm x 70mm Innenkappe (64) in den Butterfly-Rahmen (11).

Befestigen Sie die Verankerungen der zwei L-Stifte (100) mit einer M4 x 16mm Spitzschraube (74) am Butterfly-Rahmen (11).

Schmieren Sie einen M10 x 80mm Einsteckbolzen (83). Befestigen Sie den Butterfly-Rahmen (11) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am oberen Rahmen (6). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht ganz an; der Butterfly-Rahmen muss sich leicht drehen können.**

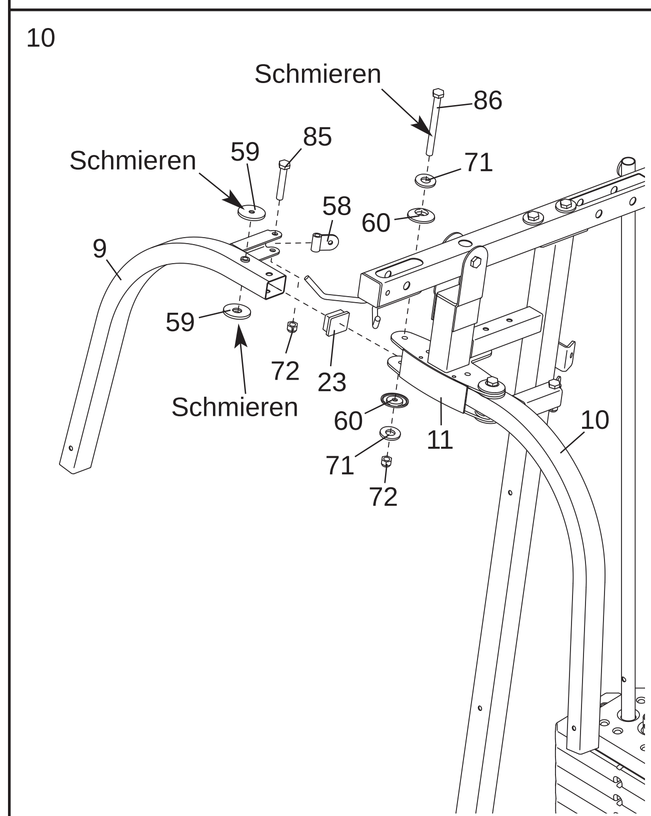


10. Befestigen Sie die Kabeldrehklammer (58) mit einem M10 x 50mm Bolzen (85) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am rechten Schwungarm (9). Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Die Kabeldrehklammer muss sich frei bewegen können.

Drücken Sie eine 40mm x 50mm Innenkappe (23) in den rechten Schwungarm (9).

Schmieren Sie den M10 x 83mm Knopfbolzen (86) und die flachen Seiten der zwei Plastikunterlegscheiben (59) ein. Befestigen Sie den rechten Schwungarm (9) mit dem Bolzen, zwei M10 Unterlegscheiben (71), zwei Butterfly-Kappen (60), den zwei Plastikunterlegscheiben und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) an der angezeigten Seite des Butterfly-Rahmens (11). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Der Schwungarm muss sich frei bewegen können.**

Stellen Sie den linken Schwungarm (10) auf die gleiche Weise zusammen.



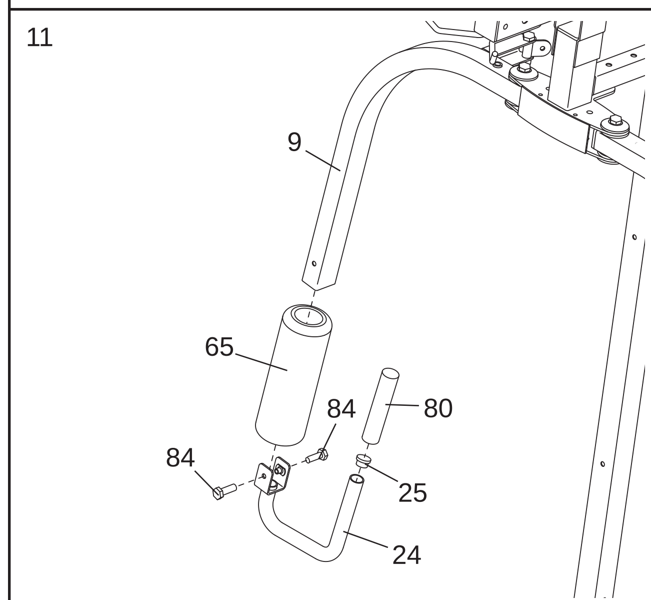
11. Machen Sie das untere Ende des rechten Schwungarms (9) mit Seifenwasser naß. Schieben Sie ein großes Schaumstoffpolster (65) auf den Schwungarm.

Befestigen Sie den Armgriff (24) mit zwei M8 x 20mm Knopfbolzen (84) am rechten Schwungarm (9).

Drücken Sie eine 25mm runde Innenkappe (25) in den rechten Schwungarm (9). Schieben Sie den langen Handgriff (80) auf den Schwungarm.

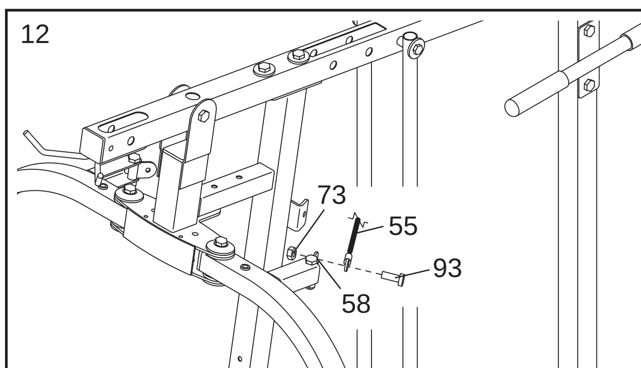
Schieben Sie das große Schaumstoffpolster (65) nach unten, sodass es mit dem unteren Ende des rechten Schwungarms abschließt (9).

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Schwungarm (nicht abgebildet).

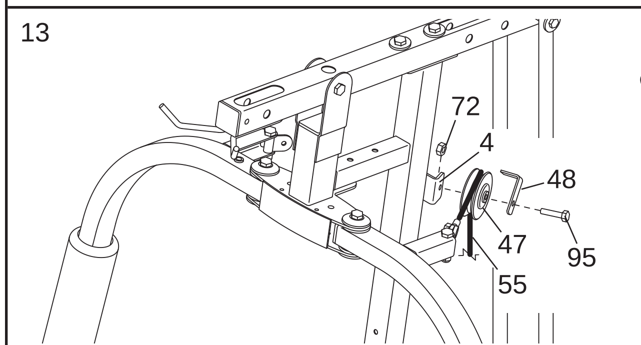


Kabelmontage

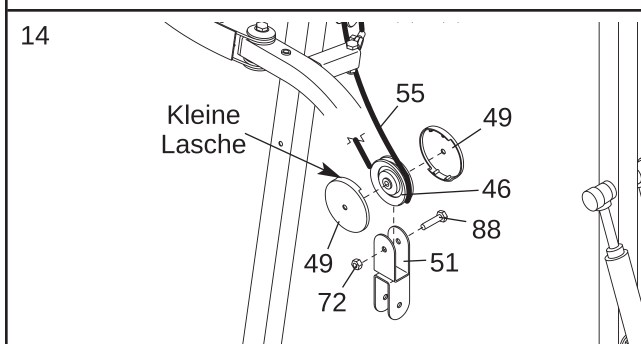
12. **Finden Sie das Butterfly-Kabel (55).** Befestigen Sie das Kabel mit einem M8 x 20mm Widerlagerbolzen (93) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (73) an der gezeigten Kabeldrehklammer (58).



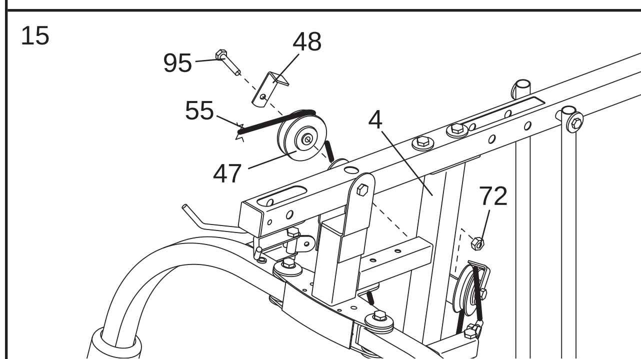
13. Winden Sie das Buttferfly-Kabel (55) über eine V-Rolle (47). Befestigen Sie die V-Rolle und eine Kabelklappe (48) mit einem M10 x 60mm Bolzen (95) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am vorderen Pfosten (4).



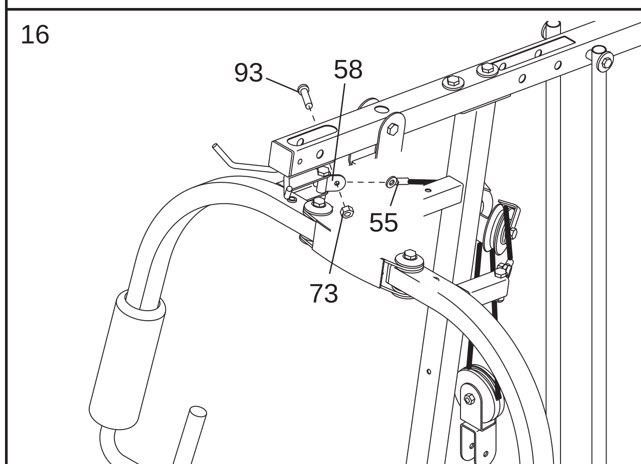
14. Winden Sie das Butterfly-Kabel (55) unter eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (49) mit einem M10 x 53mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) an der doppelten U-Klammer (51). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



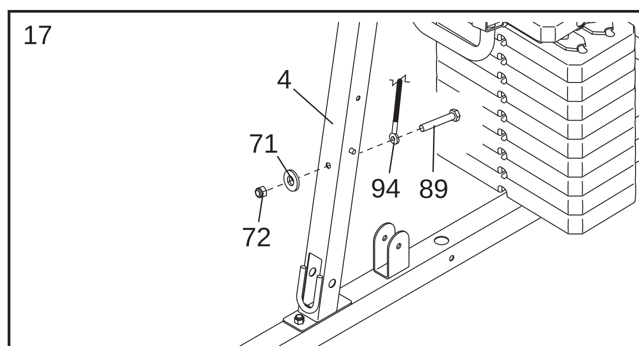
15. Führen Sie das Butterfly-Kabel (55) über eine V-Rolle (47). Befestigen Sie die V-Rolle und die Kabelklappe (48) mit einem M10 x 60mm Bolzen (95) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am vorderen Pfosten (4).



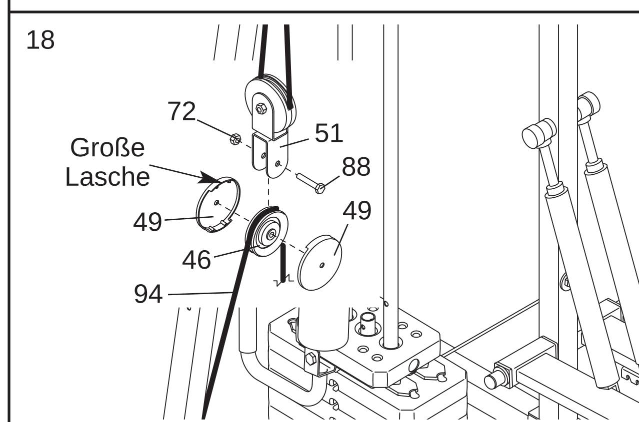
16. Befestigen Sie das Butterfly-Kabel (55) mit einem M8 x 20mm Widerlagerbolzen (93) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (73) an der gezeigten Kabeldrehklammer (58).



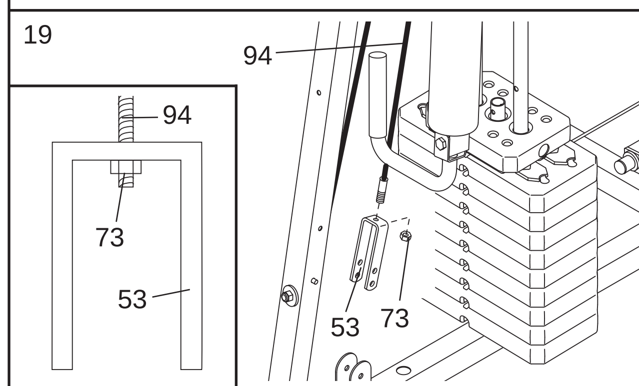
17. **Finden Sie das kurze Kabel (94).** Befestigen Sie das Kabel mit einem M10 x 72mm Bolzen (89), einer M10 Unterlegscheibe (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am vorderen Pfosten (4).



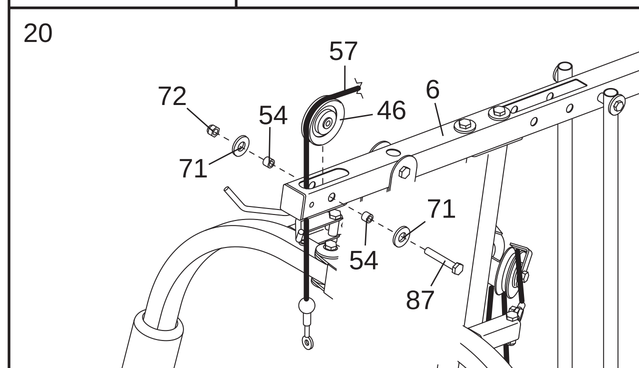
18. Winden Sie das kurze Kabel (94) über eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (49) mit einem M10 x 53mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) an der doppelten U-Klammer (51). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



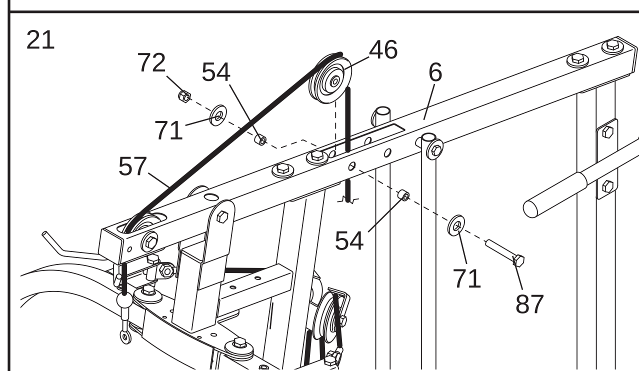
19. Befestigen Sie das kurze Kabel (94) mit einer M8 Nylon-Verschlussmutter (73) an der U-Klammer (53). **Drehen Sie eine Verschlussmutter auf das Ende des Kabels, sodass zwei Umdrehungen des Gewindes sichtbar sind (siehe Nebenzeichnung).**



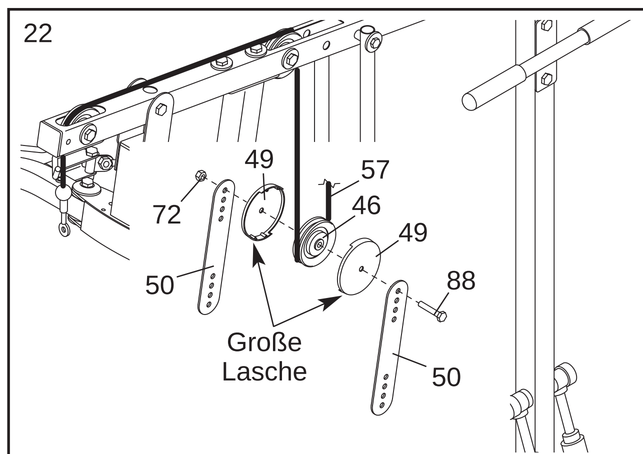
20. **Finden Sie das hohe Kabel (57).** Führen Sie das Kabel hoch durch den oberen Rahmen (6) und über eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 68mm Bolzen (87), zwei M10 Unterlegscheiben (71), zwei 12mm Abstandsstücke (54), und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) innen am oberen Rahmen.



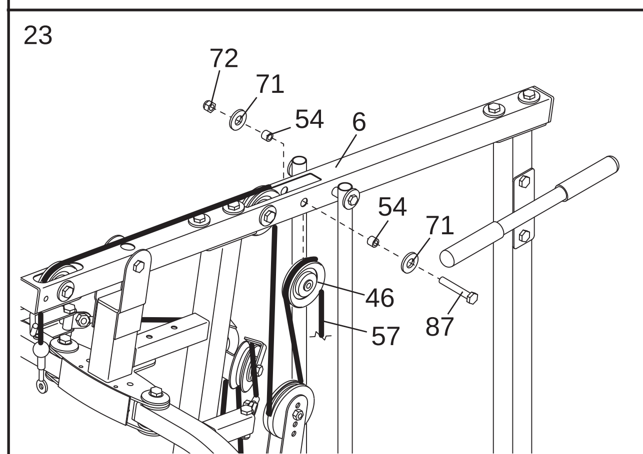
21. Führen Sie das obere Kabel (57) über eine 90mm Rolle (46) und durch den oberen Rahmen (6) nach unten. Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 68mm Bolzen (87), zwei M10 Unterlegscheiben (71), zwei 12mm Abstandsstücke (54), und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) innen am oberen Rahmen.



22. Winden Sie das hohe Kabel (57) unter eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (49) mit einem M10 x 53mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) im oberen Satz Löcher im Rollenplattenpaar (50). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**

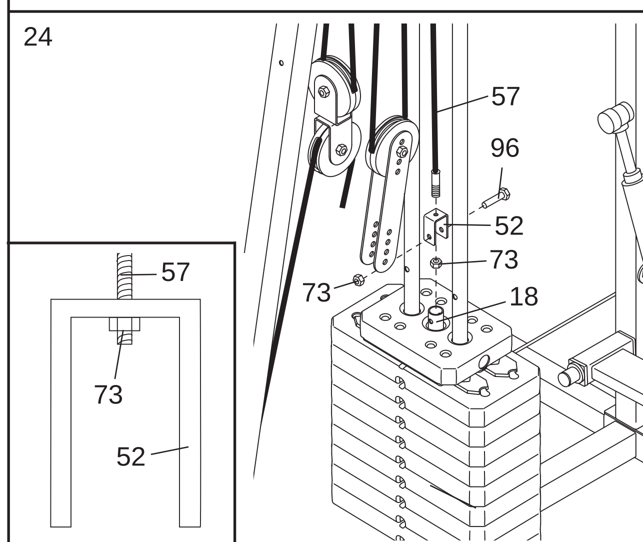


23. Winden Sie das hohe Kabel (57) über eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 68mm Bolzen (87), zwei M10 Unterlegscheiben (71), zwei 12mm Abstandsstücke (54), und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) innen am oberen Rahmen (6).

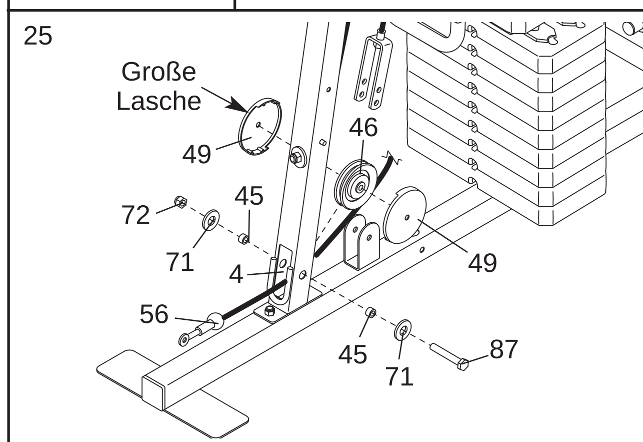


24. Befestigen Sie das obere Kabel (57) mit einer M8 Nylon-Verschlussmutter (73) an der kleinen U-Klammer (52). **Drehen Sie eine Verschlussmutter auf das Ende des Kabels, sodass zwei Umdrehungen des Gewindes sichtbar sind (siehe Nebenzeichnung).**

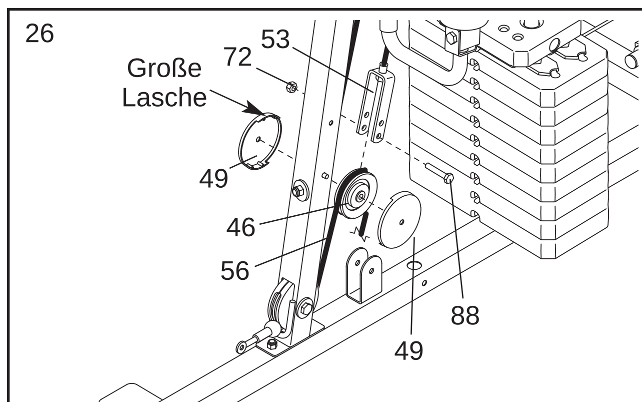
Befestigen Sie die U-Klammer (52) mit einem M8 x 45mm Bolzen (96) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (73) am Gewichtsrohr (18). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter nicht zu fest an; das Gewichtsrohr muss sich leicht drehen können.**



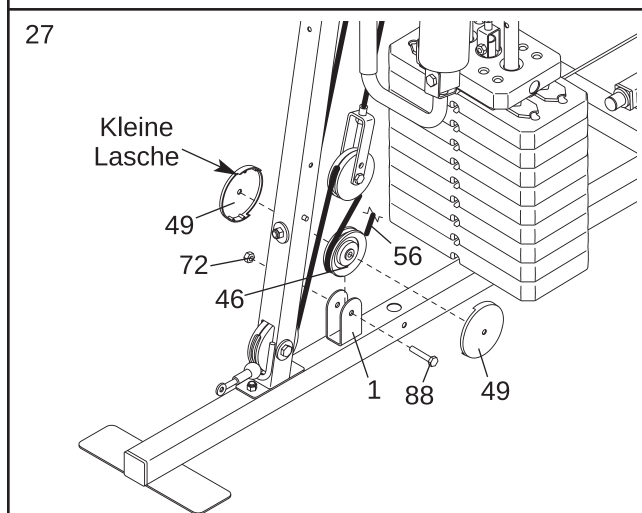
25. **Finden Sie das untere Kabel (56).** Führen Sie das Kabel durch den vorderen Pfosten (4) und unter eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (49) mit einem M10 x 68mm Bolzen (87), zwei M10 Unterlegscheiben (71), zwei 10mm Abstandsstücke (45) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) innerhalb des Pfostens. **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollenabdeckungen in der angezeigten Position befinden.**



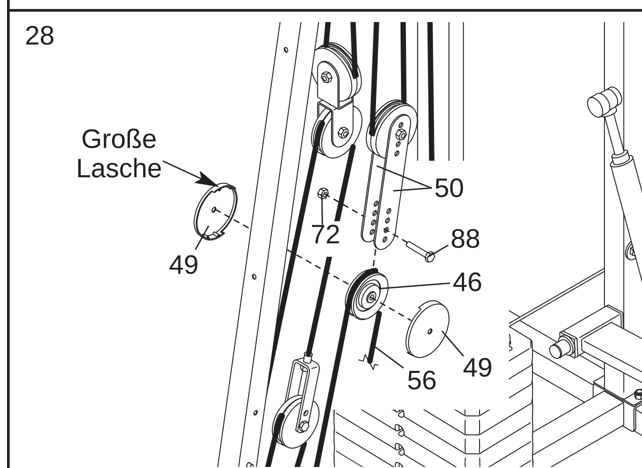
26. Führen Sie das niedere Kabel (56) über eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (49) mit einem M10 x 53mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am unteren Satz Löchern in der U-Klammer (53). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



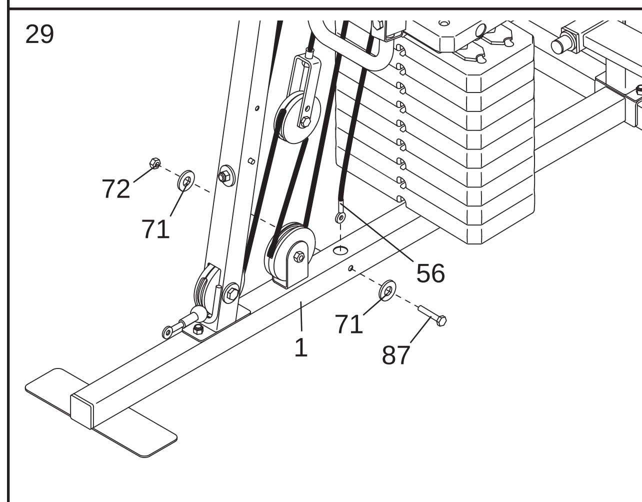
27. Führen Sie das untere Kabel (56) unter eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (49) mit einem M10 x 53mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) an der Basis (1). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



28. Führen Sie das niedere Kabel (56) über eine 90mm Rolle (46). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollendeckungen (49) mit einem M10 x 53mm Bolzen (88) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) in den zweiten Satz Löcher von unten in den zwei Rollenplatten (50). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**

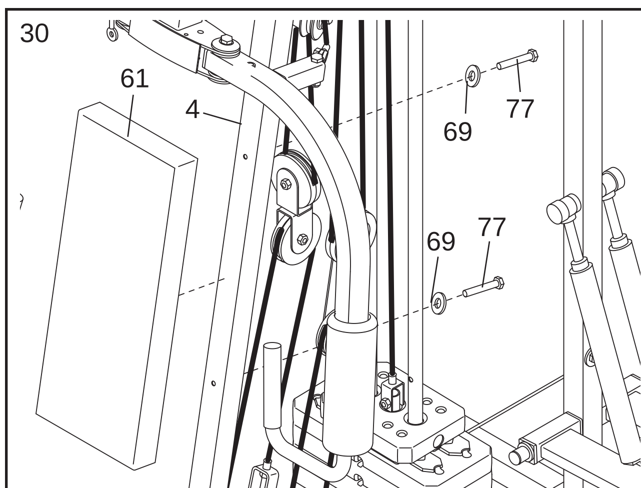


29. Befestigen Sie das untere Kabel (56) mit einem M10 x 68mm Bolzen (87), zwei M10 Unterlegscheiben (71) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) an der Innenseite der Basis (1).



Sitzmontage

30. Befestigen Sie die Rückenlehne (61) mit zwei M6 x 65mm Schrauben (77) und zwei M6 Unterlegscheiben (69) am vorderen Pfosten (3).

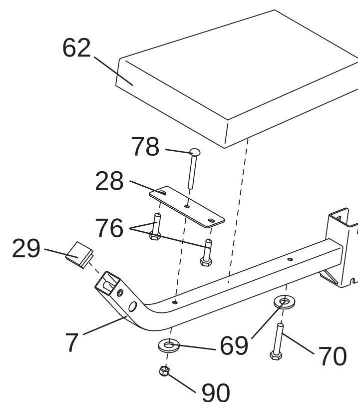


31. Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (29) in den Sitzrahmen (7) ein.

    Befestigen Sie die Sitzplatte (28) mit einem M6 x 50mm Einsteckbolzen (78), einer M6 Unterlegscheibe (69), und einer M6 Nylon-Verschlussmutter (90) am Sitzrahmen (7) wie gezeigt. **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest.**

    Befestigen Sie den Sitz (62) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (76) an der Sitzplatte (28). Zunächst, befestigen Sie den Sitz mit einer M6 x 53mm Schraube (70) und einer M6 Unterlegscheibe (69) am Sitzrahmen (7).

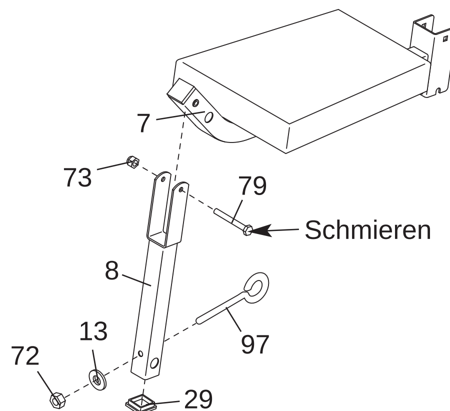
    Ziehen Sie die M6 Nylon-Verschlussmutter (90) fest.



32. Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (29) in den Beinhebel (8) ein.

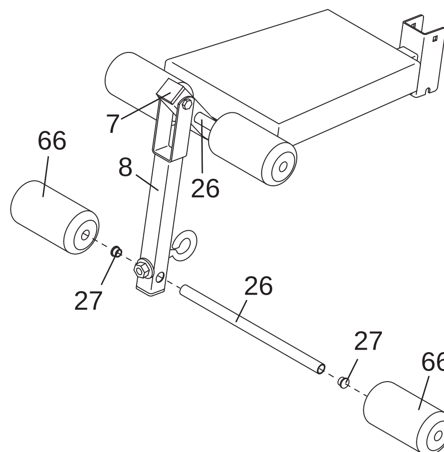
    Befestigen Sie einen M10 x 63mm Ösenbolzen (97) mit einer M10 großen Unterlegscheibe (13) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (72) am Beinhebel (8).

    Schmieren Sie einen M8 x 57mm Bolzen (79). Befestigen Sie den Beinhebel (8) mit dem Bolzen und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (73) am Sitzrahmen (7). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Der Beinhebel muss sich leicht bewegen können.**

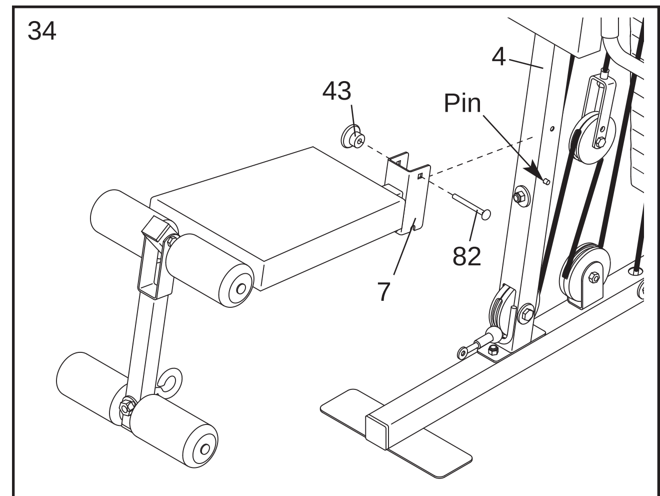


33. Drücken Sie zwei 19mm runde Innenkappen (27) in das Polsterrohr (26). Schieben Sie das Polsterrohr durch das Loch im Beinhebel (8). Schieben Sie zwei kleine Schaumstoffpolster (66) auf das Polsterrohr.

    Befestigen Sie das andere Polsterrohr (26) auf die gleiche Weise am Sitzrahmen (7).



34. Stellen Sie den Sitzrahmen (7) auf den Stift am vorderen Pfosten (4). Befestigen Sie den Sitzrahmen mit einem M8 x 67mm Einsteckbolzen (82) und einem M8 Knopf (43).



35. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind. Der Benutz aller übrig bleibenden Teile wird auf der nächsten Seite unter EINSTELLUNG erklärt. Bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen, ziehen Sie jedes Kabel ein Paarmal an, um sich zu versichern, dass die Kabel sich leicht über die Rollen bewegen. Sollte eines der Kabel nicht widerstandslos bewegt werden können, suchen Sie die Ursache aus und beseitigen Sie das Problem, bevor Sie das Gewichtssystem in Betrieb nehmen. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht vorschriftsgemäß installiert worden sein, könnten Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Konsultieren Sie das KABELDIAGRAMM auf Seite 20 dieser Bedienungsanleitung, um die richtige Kabelführung zu überprüfen.**

EINSTELLUNG

Die Anleitungen unten beschreiben wie man jeden Teil der Heimfitnessstation einstellen kann. **WICHTIG: Wenn Sie die Latstange oder den Nylongurt befestigen, achten Sie darauf, dass sich das jeweilige Zubehör für die entsprechende Übung in der richtigen Ausgangsposition befindet. Sollte während einer Übung eines der Kabel oder die Kette schlaff sein, so reduziert sich die Wirksamkeit der Übung.**

DIE GEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellung zu verändern, schieben Sie den Gewichtsschlüssel (20) unter eine der Gewichtsplatte (16). Achten Sie darauf, dass Sie den Gewichtsschlüssel so einführen bis das gebogene Ende des Gewichtsschlüssels die Gewichtsplatten berührt und drehen Sie dann das gebogene Ende nach unten. Die Gewichtseinstellung kann von 12,5 am. Pfund bis 125 Pfund in Einheiten von 12,5 Pfund verändert werden. **Anmerkung: Gemäß den Kabeln und der Rollen, kann der tatsächliche Widerstandsbetrag jeder Trainingsstation von der Gewichtseinstellung verschieden sein. Beziehen Sie sich auf die GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 18, um den wirklichen Widerstand jeder Station herauszufinden.**

Anmerkung: 1 am. Pfund = 0.454 kg

DEN GEWICHTSSTAPEL VERSCHLIEßEN

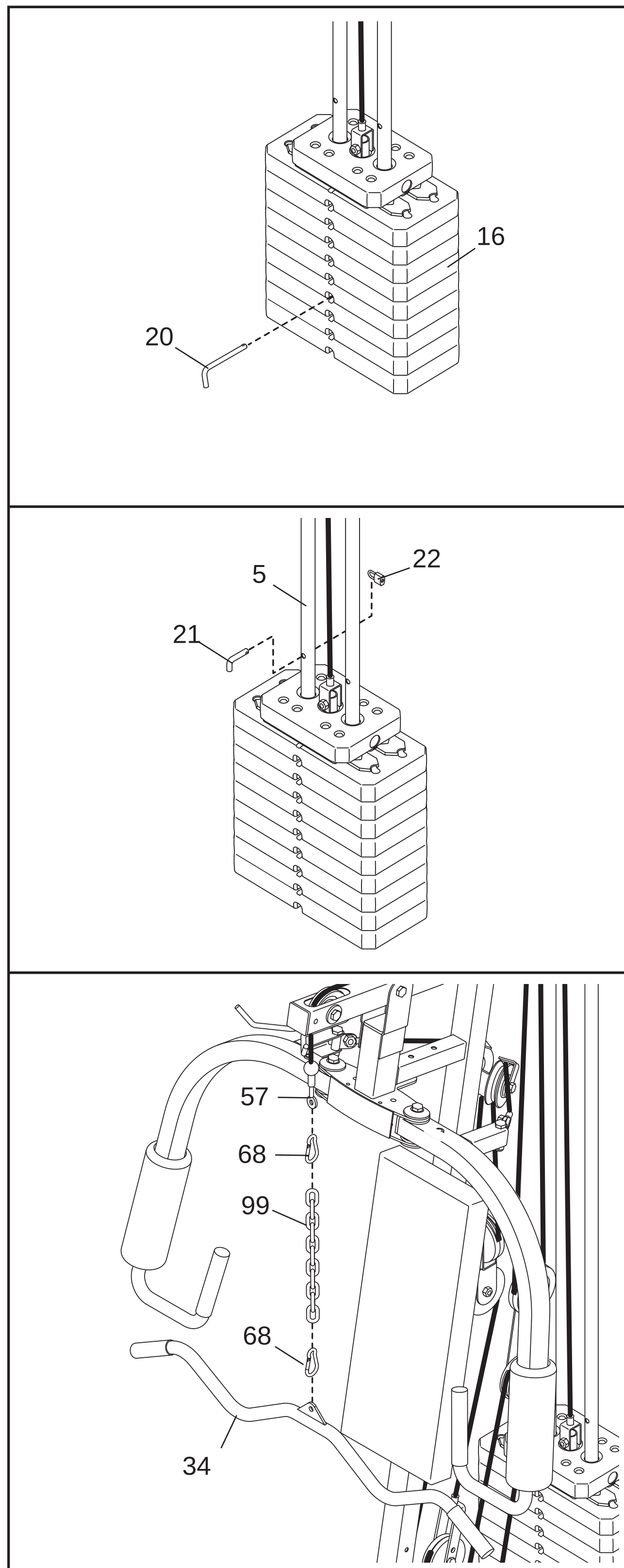
Um unerlaubte Benutzung des Gewichtsstapels zu vermeiden, stecken Sie den Verschlussstift (21) in das angezeigte Loch in eines der Gewichtsführungen (5) und sichern Sie den Verschlussstift mit dem Verschluss (22).

Entfernen Sie den Verschluss (22) und den Verschlussstift (21), um die Heimfitnesstation wieder zu benutzen.

ZUBEHÖR AN EINER ROLLENSTATION BEFESTIGEN

Befestigen Sie die Lat-Stange (34) mit einer Kabelklemme (68) am hohen Kabel (57). Für einige Übungen ist es notwendig, die Kette (99) zwischen der Lat-Stange und dem hohen Kabel mit zwei Kabelklammern zu befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Lat-Stange und dem hohen Kabel so ein, dass sich die Lat-Stange in der für die jeweilige Übung angemessenen Ausgangposition befindet.**

Der Griff (nicht gezeigt) kann auf die gleiche Weise befestigt werden. Das Zubehör kann auch auf die gleiche Weise am niederen Kabel (nicht gezeigt) befestigt werden.

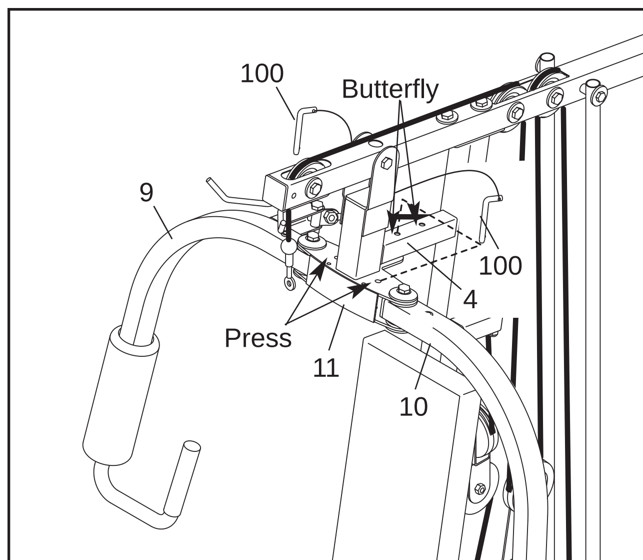


DIE BUTTERFLY-ARME UMSTELLEN

Um die Schwungarme (9, 10) als Butterfly-Bügel zu benutzen, schieben Sie die L-Stifte (100) durch die Butterfly-Löcher im vorderen Pfosten (4) und durch das Loch in der halbkreisförmigen Scheibe auf der Rückseite des Butterfly-Rahmens (11).

Um die Schwungarme (9, 10) als Druckarme zu benutzen, führen Sie die L-Stifte (100) in die Drucklöcher im Butterfly-Rahmen (11) ein.

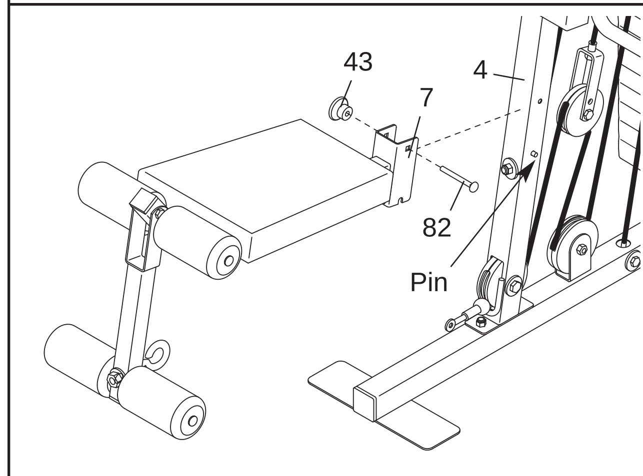
Achten Sie darauf, dass die L-Stifte (100) ganz in den gleichen Satz Löcher eingeführt sind, bevor Sie jegliches Training beginnen.



DEN SITZ BEFESTIGEN

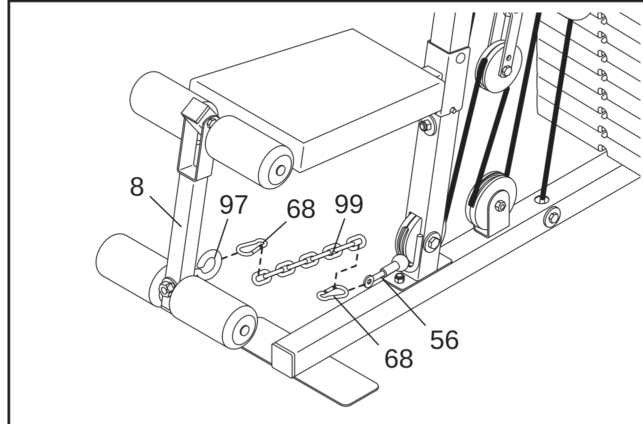
Geben Sie den Sitzrahmen (7) auf den Stift des vorderen Pfostens (4). Befestigen Sie den Sitzrahmen mit einem M8 x 67mm Einsteckbolzen (82) und dem M8 Knopf (43).

Für bestimmte Übungen muss man den Sitzrahmen (7) entfernen. Achten Sie erst darauf, dass die Kette nicht am Beinhebel befestigt ist (siehe DEN BEINHEBEL BEFESTIGEN unten). Entfernen Sie dann den M8 Knopf (106) und den M8 x 67mm Einsteckbolzen (82) vom Sitzrahmen. Entfernen Sie den Sitzrahmen von dem vorderen Pfosten (4).



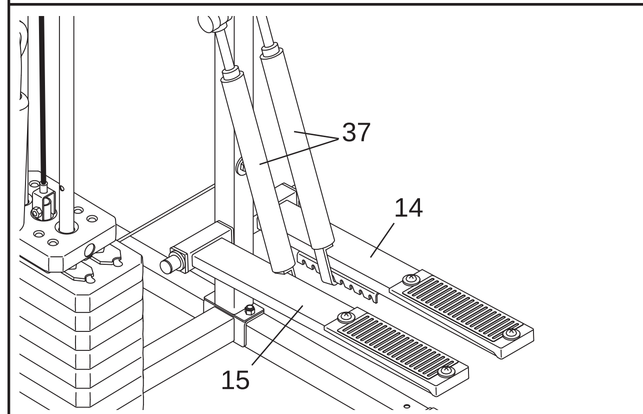
DEN BEINHEBEL BEFESTIGEN

Um den Beinhebel (8) zu benutzen, müssen Sie zuerst den Sitz an der Heimfitnessstation befestigen (siehe DEN SITZ BEFESTIGEN oben). Dann befestigen Sie das untere Kabel (56) mit der Kette (99) und zwei Kabelklemmen (68) am M10 x 63mm Ösenbolzen (97).



DEN WIDERSTAND AM STEPPER VERÄNDERN

Um den Widerstand am Stepper zu verändern, müssen Sie zuerst das rechte und das linke Pedal (14, 15) von den Haken, die sich an den unteren Enden der Widerstandszylinders (37) befinden, abheben. Geben Sie dann die Haken unter andere Kerben auf der Unterseite der Pedale. **Achten Sie darauf, dass sich die Haken ganz in die Kerben hineinsetzen und dass sie sich bei beiden Pedalen in derselben Position befinden.** Je weiter sich die Haken von dem hinteren Pfosten (3) entfernt befinden, desto größer wird der Widerstand.



⚠ ACHTUNG: Während Gebrauch werden die Widerstandszylinder (37) sehr heiß. Lassen Sie die Widerstandszylinder abkühlen, bevor Sie sie angreifen.

GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. “Oberste” bezieht sich auf die 6-Pfund Gewichtsplatte ganz oben auf dem Gewichtestapel. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 Pfund Gewichtsplatten. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann, gemâss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und den Gewichtsführungen, variieren.**

GEWICHT	OBERE ROLLE (am. Pfund)	DRUCK-ARME (am. Pfund)	BUTTERFLY-BÜGEL (am. Pfund)	BEINHEBEL (lbs.) (am. Pfund)	UNTERE ROLLE (am. Pfund)
Oberste	13	25	18	13	15
1	31	44	33	26	34
2	47	67	52	40	48
3	64	81	62	53	64
4	77	101	76	65	78
5	87	118	86	75	90
6	106	135	98	91	103
7	128	158	114	106	120
8	138	183	125	117	137
9	154	197	139	134	153

FEHLERSUCHE

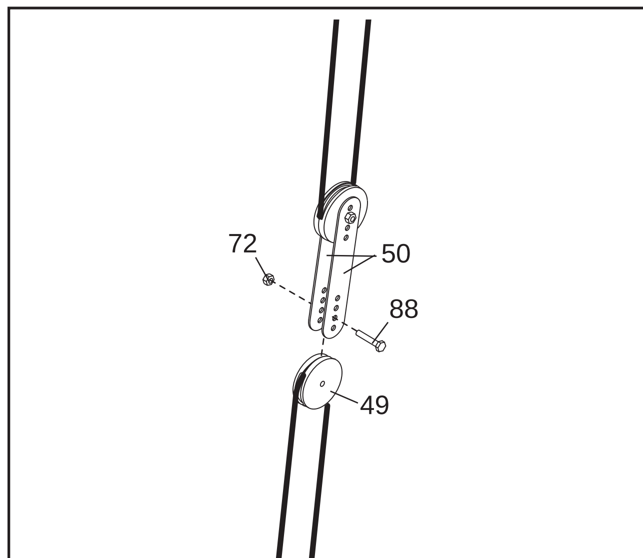
Untersuchen und befestigen Sie vor jedem Training alle Teile an der Heimfitnessstation. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Die Heimfitnessstation kann mit einem feuchten, weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel geputzt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE KABEL STRAFFEN

Gewebte Kabel, wie in dieser Heimfitnessstation angewendet, können, wenn erst gebraucht, leicht gespannt werden. Wenn das Kabel schlaff ist, bevor man Widerstand wahr nimmt, sollten die Kabel gestrafft werden. Um die Kabel festzuziehen, führen Sie zuerst den Gewichtsschlüssel in die Mitte des Gewichtestapels ein. Die Kabel können auf verschiedene Arten gestrafft werden:

DIE ROLLENPLATTEN FESTZIEHEN

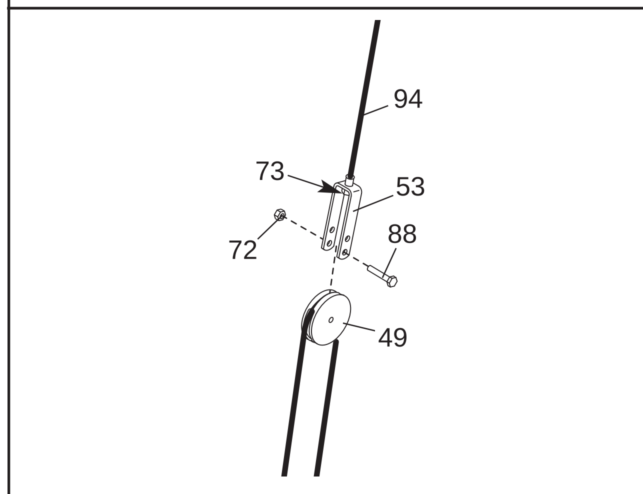
Schlaffheit kann beseitigt werden, indem eine 90mm Rolle (nicht gezeigt) und ein Paar Rollendeckungen (49) in einem Satz Löcher näher der Mitte der zwei Rollenplatten (50) versetzt werden. Entfernen Sie die M10 Nylon-Verschlussmutter (72) und den M10 x 53mm Bolzen (88) von der Rolle, den Rollendeckungen und den Rollenplatten. Befestigen Sie die Rolle und die Rollendeckungen mit dem Bolzen und der Nylon-Verschlussmutter in einem neuen Satz Löcher in den Rollenplatten.



DIE U-KLAMMER FESTZIEHEN

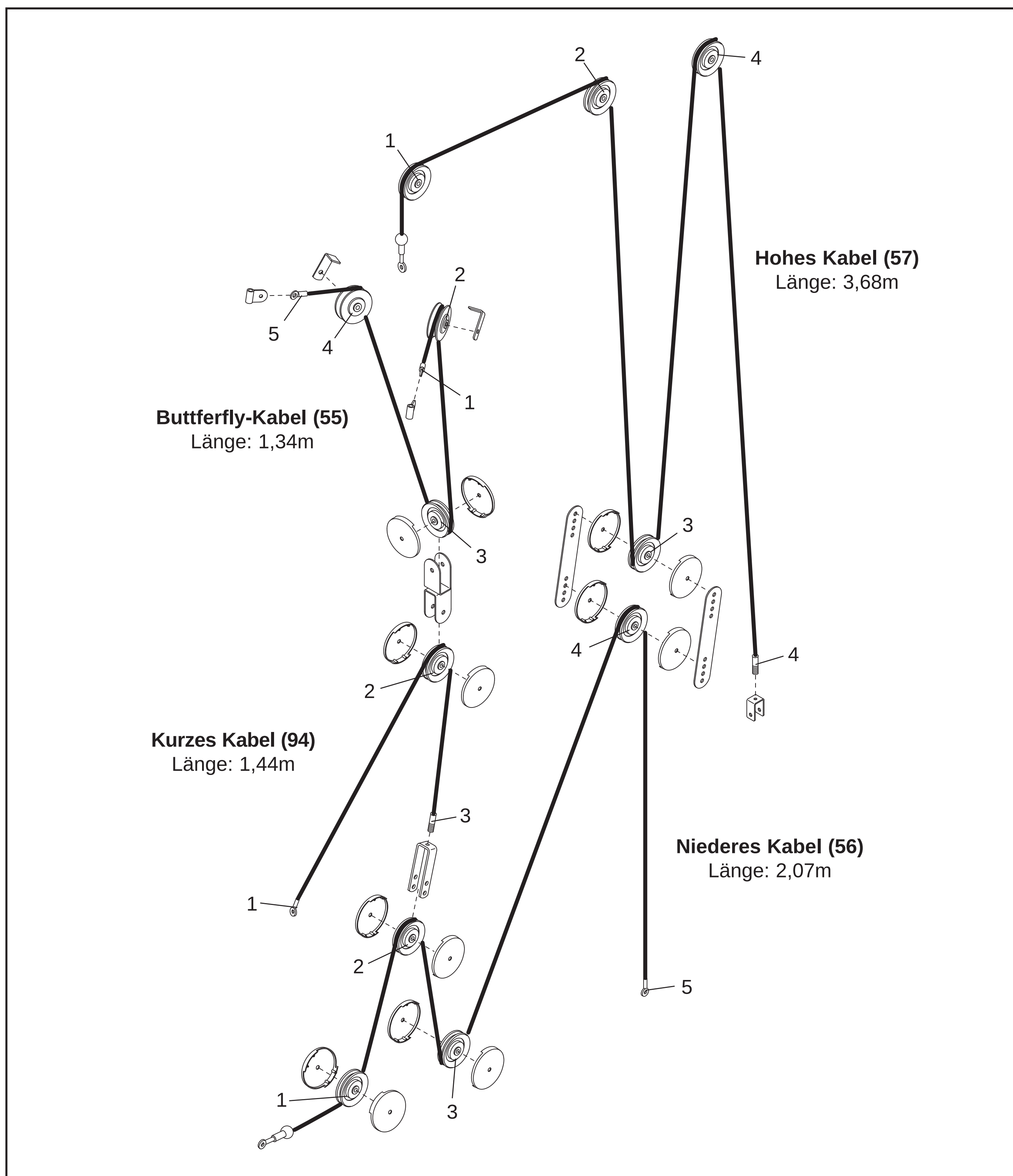
Schlaffheit kann beseitigt werden, indem die 90mm Rolle (nicht abgebildet) und das Paar Rollenabdeckungen (49) in den oberen Satz Löchern in der U-Klammer (53) versetzt werden. Entfernen Sie die M10 Nylon-Verschlussmutter (72) und den M10 x 53mm Bolzen (88) von den Rollenabdeckungen, der Rolle und der U-Klammer. Befestigen Sie die Rolle und die Rollenabdeckungen mit dem Bolzen und der Verschlussmutter wieder in dem anderen Satz Löchern in der U-Klammer.

Man kann auch Schlaffheit im kurzen Kabel (94) beseitigen, indem man die M8 Nylon-Verschlussmutter (73) weiter auf das Ende des kurzen Kabels aufdreht.



KABELDIAGRAMM

Das untere Kabeldiagramm zeigt die genaue Kabelführung des Buttferfly-Kabels (55), des niederen Kabels (56), des hohen Kabels (57) und des kurzen Kabels (94). Bitte benutzen Sie das Diagramm zur Überprüfung, ob die Kabel richtig installiert wurden. Sollten die Kabel nicht richtig verlegt worden sein, dann wird die Heimfitnessstation nicht richtig funktionieren und Sie riskieren, dass Ihr Heimfitnessstation beschädigt wird. Die Zahlen zeigen für beide Kabel die richtige Verlegung an. **Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht in den Kabelklappen verhaken werden und dass die Kabelklappen die Kabeln nicht berühren.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

BODYBUILDING

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann den Widerstand verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie einen Widerstand, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

STRAFFEN

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie einen mittleren Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

GEWICHTABBAU

Um abzunehmen, verwenden Sie einen geringen Widerstand und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

CROSSTRAINING

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf die nächste Seite, um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

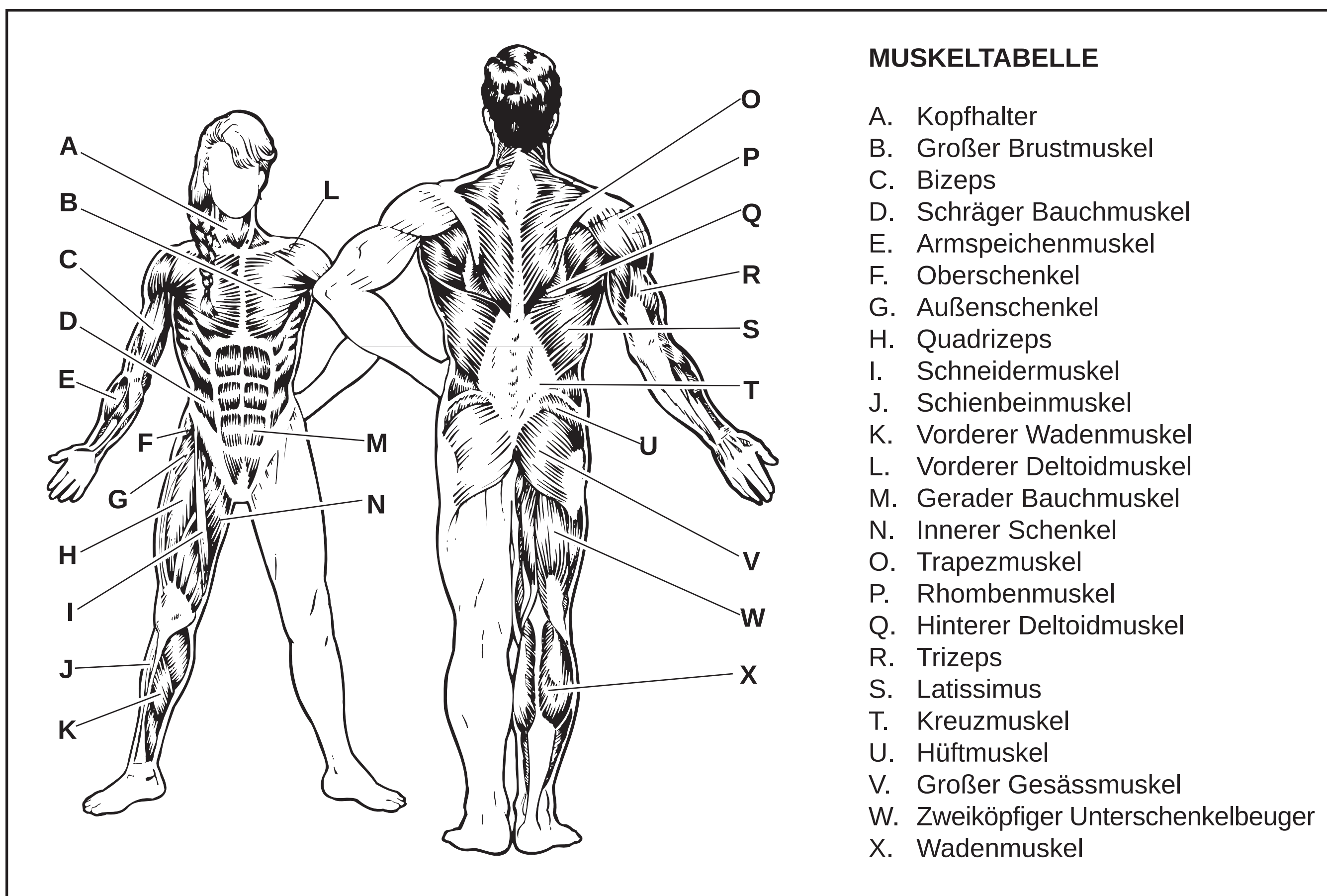
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Die Tabelle auf Seite 23 dieser Anleitung kann kopiert und dazu benutzt werden, Ihr Training zu planen und zu dokumentieren. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

MONTAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DIENSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

MITTWOCH
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

DONNERSTAG **AEROBES TRAINING**
Datum:
____/____/____

FREITAG
Datum:
____/____/____

ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

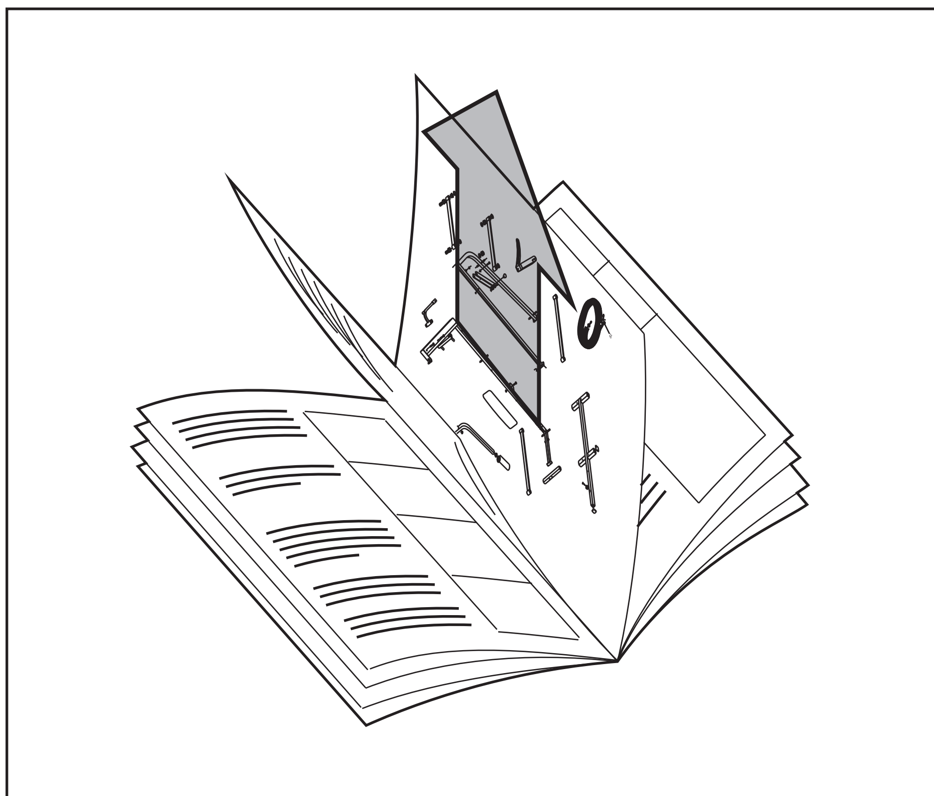
Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVSY19230)
- den Namen des Produktes (WEIDER® 9015 weight system)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE in der Mitte dieser Anleitung)

Teile Nr. 203496 R1103A

ENTFERNEN SIE DIESE DETAILZEICHNUNG/ TEILELISTE VON DER ANLEITUNG.

VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.



Anmerkung: Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVSY19230

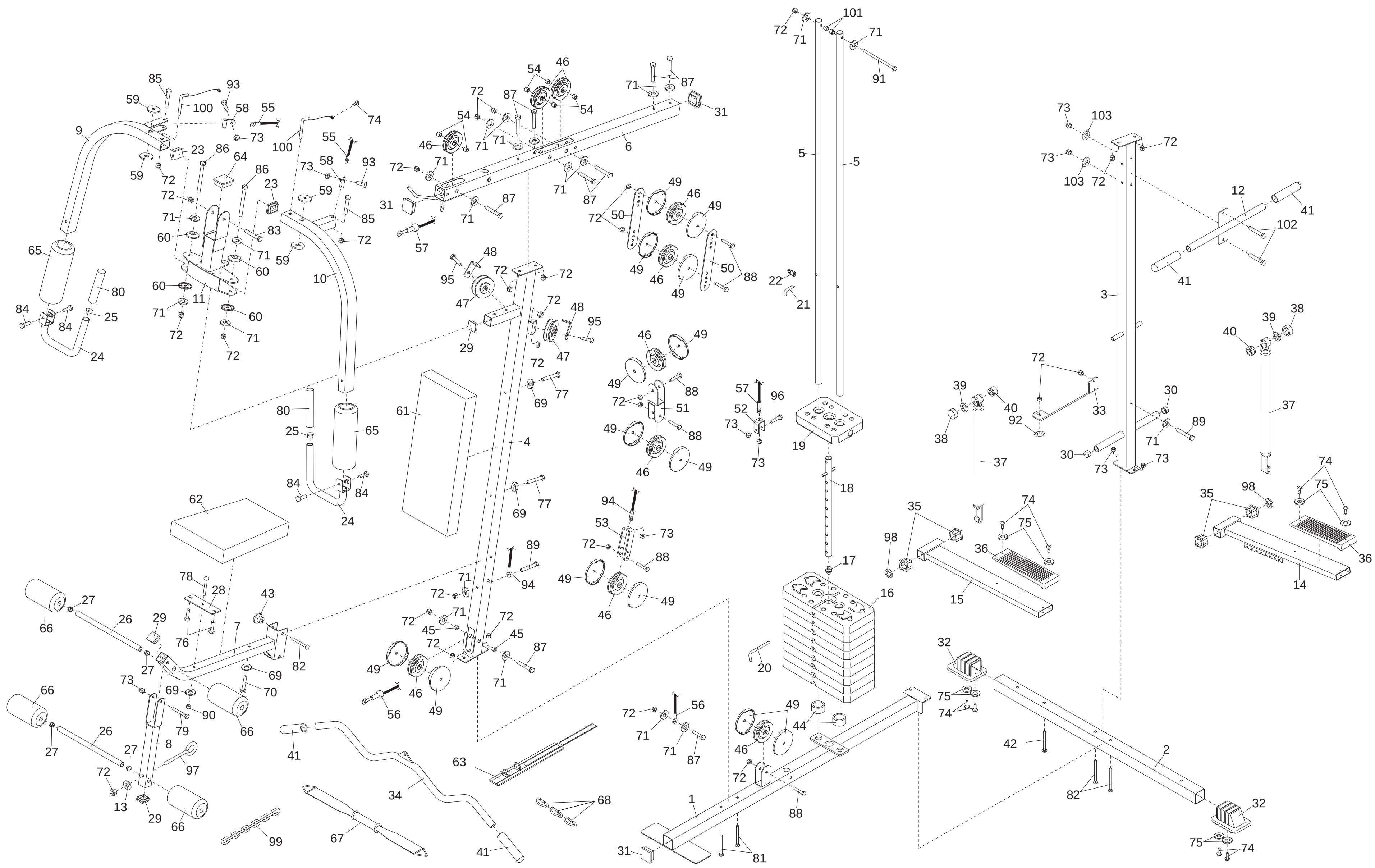
R1103A

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Description
1	1	Basis	54	6	12mm Abstandsstück
2	1	Stabilizatorenstange	55	1	Butterfly-Kabel
3	1	Hinterer Pfosten	56	1	Niederes Kabel
4	1	Vorderer Pfosten	57	1	Hohes Kabel
5	2	Gewichtsführung	58	2	Kabeldrehklammer
6	1	Oberer Rahmen	59	4	Plastik-Unterlegscheibe
7	1	Sitzrahmen	60	4	Butterfly-Kappe
8	1	Beinhebel	61	1	Rückenlehne
9	1	Rechter Schwungarm	62	1	Sitz
10	1	Linker Schwungarm	63	1	Fersenriemen
11	1	Butterfly-Rahmen	64	1	50mm x 70mm Innenkappe
12	1	Stepper-Haltegriff	65	2	Großes Schaumstoffpolster
13	1	M10 große Unterlegscheibe	66	4	Kleines Schaumstoffpolster
14	1	Rechtes Pedal	67	1	Griff
15	1	Linkes Pedal	68	3	Kabelklemme
16	9	Gewichtsstapel	69	4	M6 Unterlegscheibe
17	1	Gewichtsrohrsstoßdämpfer	70	1	M6 x 53mm Schraube
18	1	Gewichtsrohr	71	22	M10 Unterlegscheibe
19	1	Obereste Gewichtsplatte	72	29	M10 Nylon-Verschlussmutter
20	1	Gewichtsschlüssel	73	10	M8 Nylon-Verschlussmutter
21	1	Verschlussstift	74	9	M4 x 16mm Spitzschraube
22	1	Verschluss	75	8	M4 Unterlegscheibe
23	2	40mm x 50mm Innenkappe	76	2	M6 x 16mm Schraube
24	2	Armgriff	77	2	M6 x 65mm Schraube
25	2	25mm runde Innenkappe	78	1	M6 x 50mm Einsteckbolzen
26	2	Polsterrohr	79	1	M8 x 57mm Bolzen
27	4	19mm runde Innenkappe	80	2	Langer Griff
28	1	Sitzplatte	81	2	M10 x 65mm Einsteckbolzen
29	3	38mm quadratische Innenkappe	82	3	M8 x 67mm Einsteckbolzen
30	2	25mm runde Außenkappe	83	1	M10 x 80mm Bolzen
31	3	50mm quadratische Innenkappe	84	4	M8 x 20mm Knopfbolzen
32	2	Basiskappe	85	2	M10 x 50mm Bolzen
33	1	Stützklammer	86	2	M10 x 83mm Knopfbolzen
34	1	Lat-Stange	87	9	M10 x 68mm Bolzen
35	4	38mm quadratische Buchse	88	6	M10 x 53mm Bolzen
36	2	Pedalabdeckung	89	2	M10 x 72mm Bolzen
37	2	Widerstandszylinder	90	1	M6 Nylon-Verschlussmutter
38	2	16mm runde Außenkappe	91	1	M10 x 153mm Bolzen
39	2	16mm Spannring	92	1	M10 Sternunterlegscheibe
40	2	16mm runde Buchse	93	2	M8 x 20mm Widerlagerbolzen
41	4	Griff	94	1	Kurzes Kabel
42	1	M10 x 67mm Einsteckbolzen	95	2	M10 x 60mm Bolzen
43	1	M8 Knopf	96	1	M8 x 45mm Bolzen
44	2	Gewichtsstoßdämpfer	97	1	M10 x 63mm Ösenbolzen
45	2	10mm Abstandsstück	98	2	25mm Spannring
46	10	90mm Rolle	99	1	Kette
47	2	V-Rolle	100	2	L-Stift
48	2	Kabelklappe	101	2	18mm Abstandsstück
49	14	Rollenabdeckung	102	2	M8 x 65mm Bolzen
50	2	Rollenplatte	103	2	M8 Unterlegscheibe
51	1	Doppelte U-Klammer	#	1	Bedienungsanleitung
52	1	Kleine “U”-Klammer	#	1	Trainingsplakatt
53	1	U-Klammer	#	2	Schmiermittel

Anmerkung: # Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Angaben können ohne Widerruf verändert werden. Information zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite der Bedienungsanleitung.

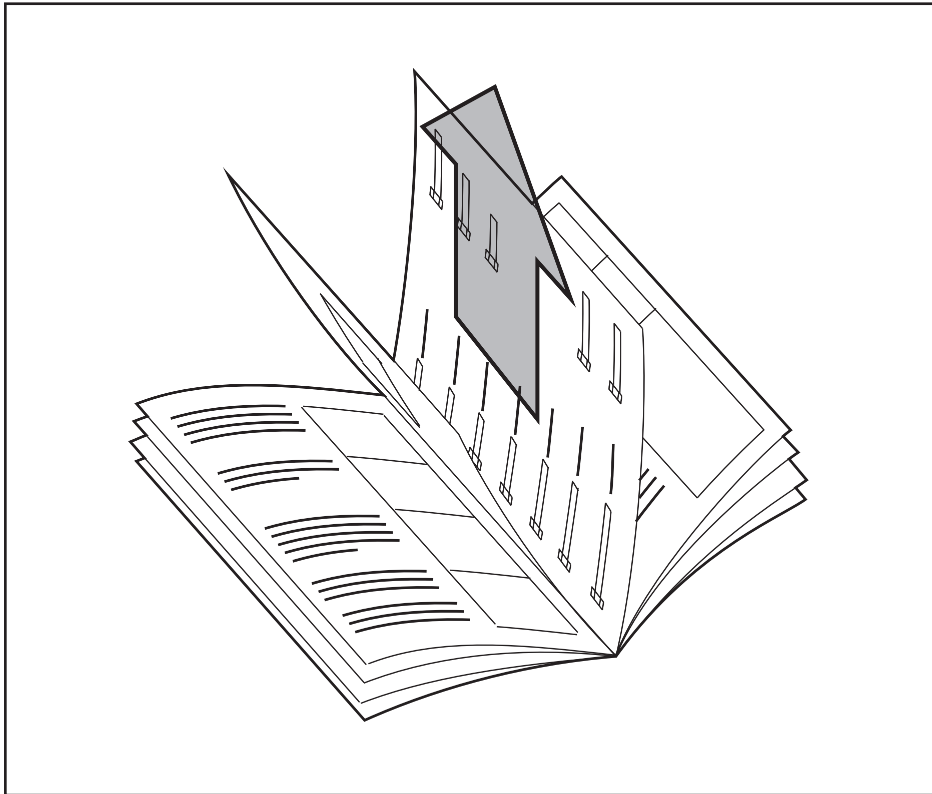
DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY19230

R1103A



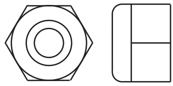
ENTFERNEN SIE DIESES DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE VON DER ANLEITUNG

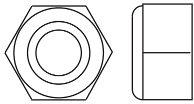
Dieses Diagramm soll Ihnen helfen, die kleinen Teile, die bei der Montage gebraucht werden, zu identifizieren. Die in Nummern in Klammern beziehen sich auf Bestellnummer der Teile, die in der Teileliste in der Mitte dieser Anleitung angegeben werden. **Wichtig: Einige Teile sind möglicherweise zu Versandzwecken schon an anderen Teilen angebracht worden. Sollten Sie ein Teil nicht gleich im Beutel finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon angebracht wurde.**

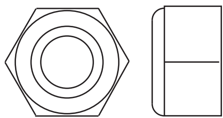


Anmerkung: Die Montage ist in vier Stufen geteilt: (1) Rahmenmontage, (2) Armmontage, (3) Kabelmontage und (4) Sitzmontage. Die Teile für jede Stufe wurden separat verpackt. WARTEN SIE MIT DEM ÖFFEN DER TEILESÄCKE, BIS SIE BEI DEM JEWEILIGEN MONTAGESCHRITT ANGELANGT SIND.

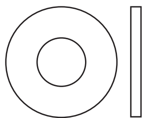
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

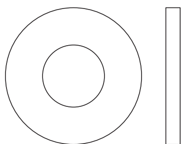

M6 Nylon-Verschlussmutter (90)

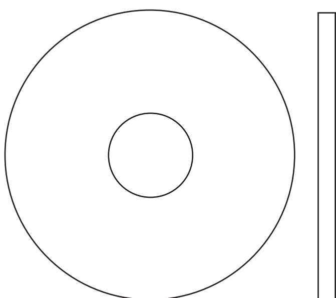

M8 Nylon-Verschlussmutter (73)

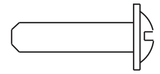

M10 Nylon-Verschlussmutter (72)

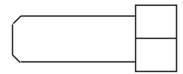

M4 Unterlegscheibe (75)

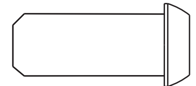

M6 Unterlegscheibe (69)

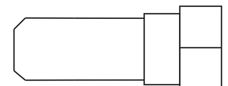

M8 Unterlegscheibe (103)

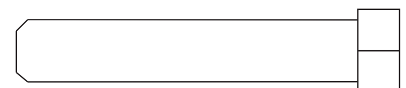

M10 große Unterlegscheibe (13)

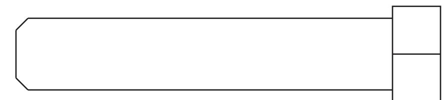

M4 x 16mm Spitzschraube (74)

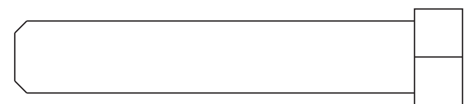

M6 x 16mm Schraube (76)

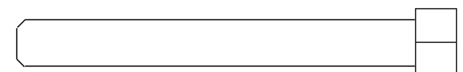

M8 x 20mm Knopfbolzen (84)

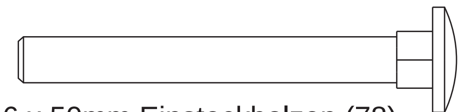

M8 x 20mm Widerlagerbolzen (93)

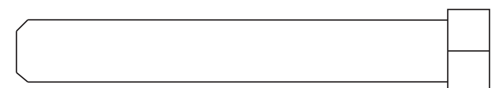

M8 x 45mm Bolzen (96)

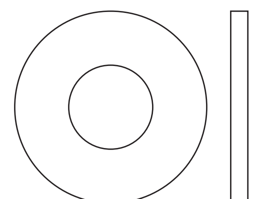

M10 x 50mm Bolzen (85)

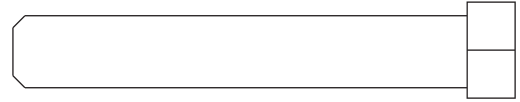

M10 x 53mm Bolzen (88)


Vite da M6 x 53mm (70)

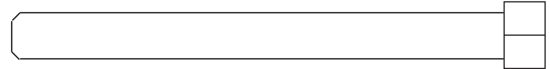

M6 x 50mm Einsteckbolzen (78)


M8 x 57mm Bolzen (79)

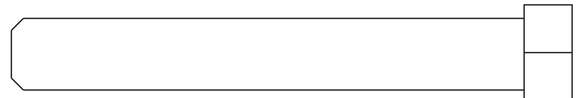

M10 Unterlegscheibe (71)



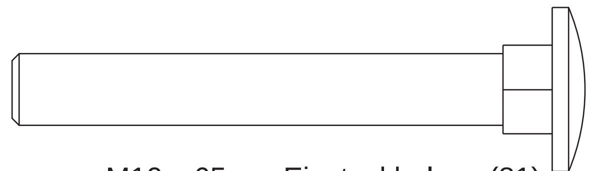
M10 x 60mm Bolzen (95)



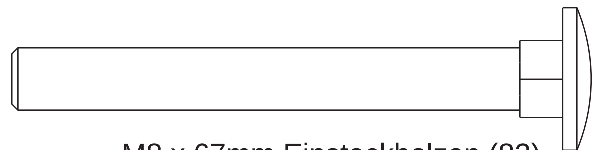
M6 x 65mm Schraube (77)



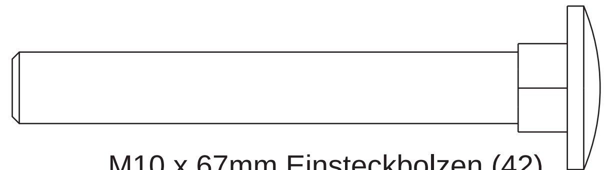
M10 x 68mm Bolzen (87)



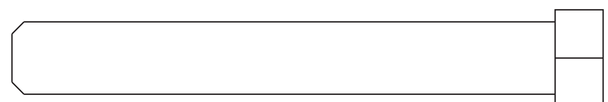
M10 x 65mm Einsteckbolzen (81)



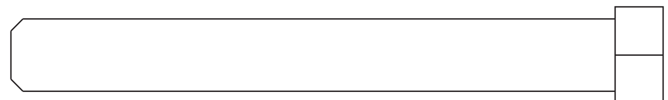
M8 x 67mm Einsteckbolzen (82)



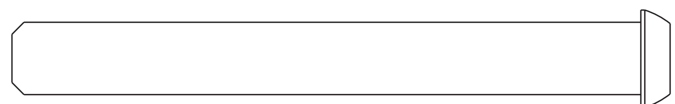
M10 x 67mm Einsteckbolzen (42)



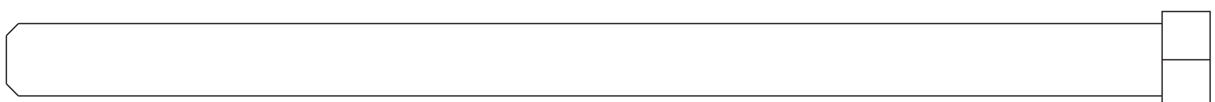
M10 x 72mm Bolzen (89)



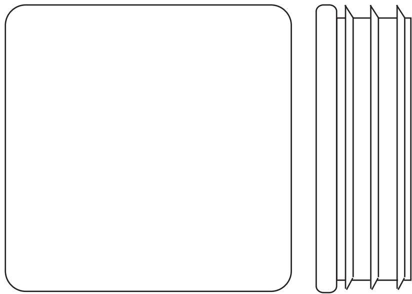
M10 x 80mm Bolzen (83)



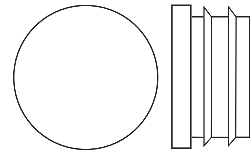
M10 x 83mm Knopfbolzen (86)



M10 x 153mm Bolzen (91)



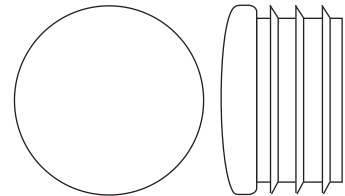
38mm quadratische Innenkappe (29)



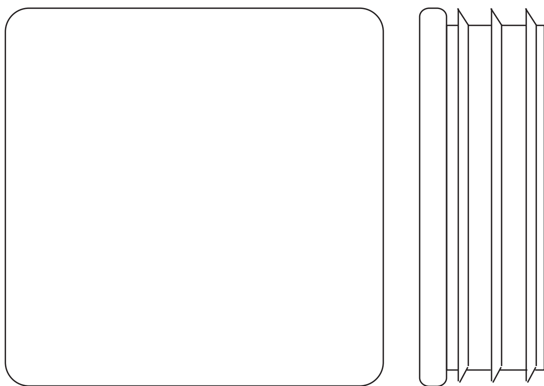
19mm runde Innenkappe (27)



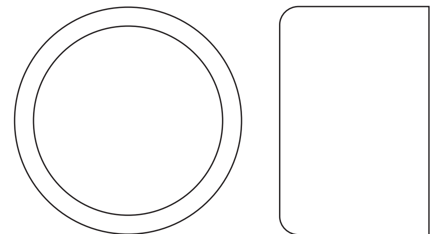
40mm x 50mm Innenkappe (23)



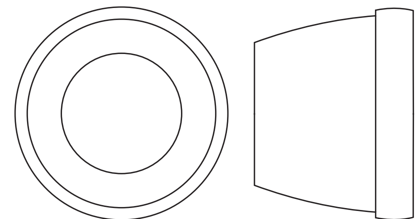
25mm runde Innenkappe (25)



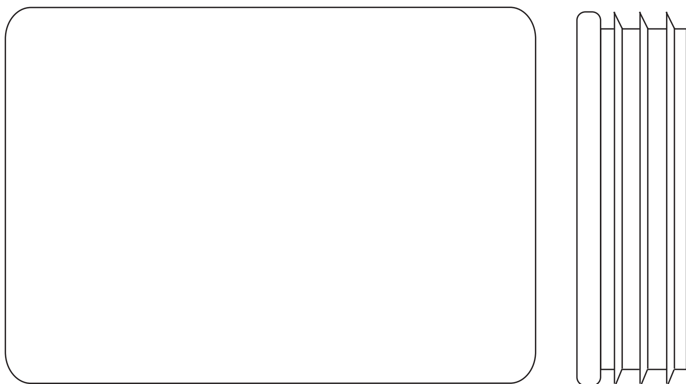
50mm quadratische Innenkappe (31)



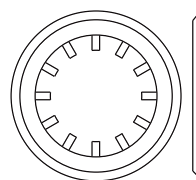
25mm runde Außenkappe (30)



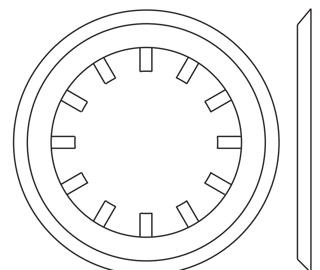
16mm runde Außenkappe (38)



50mm x 70mm Innenkappe (64)



16mm Spannring (39)



25mm Spannring (98)